تغذیۃ الصبیان

یعنی

بچوں کی پرورش کے
صحیح اصول اور شرائط

اور

مصنوعی غذاؤں کے فوائد اور اُن کے نقص اور غلط استعمال سے جو
بیماریاں ابتدا بچپن میں پیدا ہوتی ہیں - اُن کا بیان اور علاج

جس کو

قاضی کرم الٰہی صاحب فسٹ کلاس ہسپٹل اسسٹنٹ سنٹرل جیل ملتان
سابق مہتمم شفاخانہ صدر جہلم نے

ڈاکٹر ڈبلیو بی چیڈل صاحب بہادر ایم اے ایم ڈی کی کتاب - ایف آر سی پی
فزیشن سینٹ میری ہسپتال اور لیکچرار سینٹ میری میڈیکل سکول
اور بچوں کے شفاخانہ کے فزیشن واقع ایسٹ لنڈن کی
کتاب آرٹیفیشل فیڈنگ آف انفنٹس سے
عام و خاص کے فائدہ کے واسطے بامحاورہ
اردو زبان میں ترجمہ
کیا

۱۸۹۲ء

مطبع اسلامیہ لاہور میں مولوی [illegible] بخش مالک و منیجر کے اہتمام سے طبع ہوئی

بسم اللہ الرحمن الرحیم

حامداً و مصلیاً

یہ پروردگار مطلق کی ہی شان ہے جسنے ہر قسم کے حیوانات کے ننھے ننھے بچوں کی
پرورش کے واسطے انکے جسم مزاج اور دیگر ضروریات کے مطابق ان کی غذا مقرر کر دی
ہے اور علے الخصوص انسان کے بچے کیواسطے تو شیر مادر ایسی معقول و موزون غذا عنایت
کی ہے کہ اسمیں انسانی غذاؤں کی ساری لطیف معتبر اور مفید جوہر مہیا کر دئیے ہیں۔ اور
ایسی حکمت کے ساتھ کہ حضرت انسان باوجود خلیفۃ الرحمن ہونیکے اگر چاہے کہ اسکا نعم البدل
طیار کر سکے ممکن نہیں کیا بلحاظ لطافت اور ذائقہ کے کیا بلحاظ اسکے ضروری و مفید
اجزاؤں کے کیا بلحاظ انکی مقدار اور پیدائش کے اور کیا بلحاظ اس راحت و آرام اور شیر
خوری کے معقول سامان کے جو پیارے بچوں کو اپنی ماں کی محبت و شفقت بھری گود
میں نصیب ہوتا ہے۔ مبارک ہیں وہ مائیں جو اپنے بچونکو اپنے دودہ سے پرورش کرتی ہیں
اور خوش نصیب اور جوان بخت ہیں وہ بچے جنکو شیر مادر نصیب ہوتا ہے۔ جو مائیں اپنے بچے
کو اپنا دودہ نہیں پلاتیں وہ صرف معصوم بچے پر ہی ظلم نہیں کرتیں بلکہ اپنے آپ کو بھی

کئی ایک مصیبتوں میں مبتلا کرتی ہیں +
مگر بعض اوقات ایسے حوادث واقع ہوتے ہیں کہ بچوں کو اس نعمت عظمےٰ سے محروم ہونا ہی پڑتا ہے۔ اور والدین کو مجبوراً اُن کی پرورش کیواسطے کوئی اور طریق اختیار کرنا پڑتا ہے +
ماں کے دودھ کے علاوہ کوئی اور غذا دینی کی ضرورت ہندوستان میں خاصکر زیادہ واقع ہوتی ہے کیونکہ ہر سال یہاں ایک نہ ایک بیماری موجود رہتی ہے۔ کچھ عرصہ تک تو وبائی بیماریاں پیچھا نہیں چھوڑتیں۔ اور پھر اسکے بعد انکے نتائج دم لینے نہیں دیتے انسے رہائی ملتی ہے۔ تو اتفاقی عوارضات بھی اس ملک میں کچھ کم نہیں۔ اور بیچاری مستورات کو تو علاوہ ان عوارضات کے اپنی ذاتی بیماریوں کا بھی متحمل ہونا پڑتا ہے اور بہ نسبت مردوں کے انکو گویا دو چند تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔
مائیں جب مختلف قسم کی صعب بیماریوں میں مبتلا ہوتی ہیں تو بیچارے شیر خوار بچوں کو بھی جو انکا دودہ پیتے ہیں طرح طرح کی مصیبتوں میں مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ اور ایسے حالات میں یا تو بچہ کا دودہ بالکل چھڑانا ہوتا ہے یا اسکی ماں کی دودہ کی کمی کے پورا کرنیکے واسطے کوئی مصنوعی غذا اضافہ کیجاتی ہے +
ان مصنوعی غذاؤں کی نسبت ہمارے ملک میں عموماً اور کیا خصوصاً کوئی بھی عمدہ اور معقول قاعدہ مقرر نہیں ہے۔ اور نہ ہمکو اپنے پرانے طب اور ویدک کی کتابوں ہی سے کوئی اطمینان بخش طریق حاصل ہو سکتا ہے۔ گو علے قدر حیثیت اپنے پیارے بچوں کی پرورش کیواسطے بہت کچھ سعے کیجاتی ہے۔ یہاں تک دودہ پلائی کے ہوتے بچے کے واسطے قسم قسم کی غذائیں تجویز کیجاتی ہیں۔ مگر انمیں کسی خاص قاعدہ یا اصول

کا کوئی لحاظ نہین ہوتا۔ ایک غیر معین طور پر کبھی کوئی اور کبھی کوئی غذا دیجاتی ہے بلکہ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچے کے واسطے روزمرہ نئی غذا تجویز ہوتی ہے۔ اس خیال سے کہ اگر ایک غذا موافق نہین آتی تو دوسری موافق ہوگی۔ اور دوسری نہین تو تیسری مگر اس ردوبدل مین تو بیچارے بچے کی حالت اور بھی خراب ہوتی جاتی ہے اور رفتہ رفتہ یہ غذا کی بے ترتیبی کسی صعب بیماری مین منتقل ہو جاتی ہے۔

کہین تو بکری گائے اور بھینس کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے کہین ساگودانہ ارارُوٹ کارن فلاور یا چاول دودھ مین پکا کر کھلایا جاتا ہے کوئی ڈبل روٹی معمولی یا خمیری روٹی دودھ مین بھگو کر دیتا ہے۔ کہین طرح طرح کے حریرے۔ چاول اور مونگ کی کھچڑی۔ گیہون کا دلیا۔ یا روٹی گھی اور شکر کا ملیدا۔ یا سوجی کے روغنی بسکٹ نمکین یا شیرین۔ کھلائے جاتے ہین۔ ایسی مصنوعی غذاؤنکے واسطے کوئی بھی قاعدہ یا اصول موجود نہین ہے۔ کہ کونسی غذا کے کیا اجزا ہین۔ اور اُونکی طاقت غذائی کسقدر ہے۔ اور کونسی چیز کسوقت بچہ کے جسم اور مزاج کے واسطے ضروری اور مفید ہوگی۔ گائے اور بھینس کا دودھ جو فطرتاً اُنہین کے بچون کے طبیعت کے مناسب حال موضوع ہوا ہے اپنی اسی صورت مین بھلا انسان کے بچہ کو کب راست آسکتا ہے۔ پھر یہ اناج کی غذائین جو مختصراً اوپر بیان کیگئی ہین ملجظاً بچہ کے جسم اور اسکے اعضائے انہضام کی لطافت اور نزاکت کے حسب کی قدرتی غذا سوائے انسانی دودھ کے اور کچھ نہ تھی کیونکر مفید ہو سکتے ہین۔ یا یون کہئے کہ جن چیزون کو پہلے مان نے ہضم کرنا تھا۔ اور پھر اُنکے لطیف جوہرون کو دودھ کی صورت مین بچہ کی غذا بننا تھا وہ یکایک بچہ کو بطور غذا کے کیونکر مفید ہو سکتی ہین +

ایسے حالات مین کوشش انسانی کا یہی تقاضا ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہیئے کہ بچہ کے واسطے حتی المقدور کوئی ایسی غذا تجویز کیجاوے جو اپنے خواص مین بچہ کی قدرتی غذا دودھ کے مطابق یا قریب تر ہو۔ اور نیز یہ کہ اسکی طاقت اجزائی و رقوت غذائی اور اسکے نفع و نقصان کا حال بھی اچھی طرح سے معلوم ہو۔ مگر ان مطالب کے حاصل ہونے کے واسطے کسی عمدہ اور معتبر معیار کی سخت ضرورت تھی۔

شکر کا مقام ہے کہ جناب ڈاکٹر ڈبلیو بی چیڈل صاحب ایم اے۔ ایم ڈی۔ ایف آر سی پی نے جو بمقام لنڈن سینٹ مری ہسپٹل کے فزیشن۔ اور اسی نام کے میڈیکل سکول مین علم طب کے لکچرار۔ اور گریٹ آرمنڈ سٹریٹ کے بچون کے شفاخانہ کے طبیب اعلے ہین اس مضمون کیطرف توجہ کی۔ اور اپنے سالہا سال کے وسیع تجربے سے جو بچون کی پرورش اور انکے علاج و معالجہ مین انکو خصوصاً حاصل ہے۔ اس ضرورت کو پورا کیا۔ اور بچون کے مصنوعی تغذیہ کے ان علمی اصول اور صحیح شرایط پر جن کا پوری پوری طرح پر لحاظ ہونا چاہیئے۔ اور مصنوعی غذاؤن کے خواص اور فواید پر اور پھر ان بیماریون پر جو ابتدائی زندگی مین نقص غذا سے پیدا ہوتی ہین ایک مضمون مرتب کیا۔ اور ۱۸۸۸ء مین سینٹ میری ہاسپٹل اور آرمنڈ سٹریٹ کے بچونکے شفاخانہ کے جلسہ طبی مین چھ لکچرون مین ادا فرمایا۔ اور پھر ۱۸۸۹ء مین فاضل لکچرار نے انکو بغرض رفاہ عام ایک کتاب کیصورت مین چھپوا کر شایع کیا۔

مجھے اپنے عرصہ دراز کے وسیع مطب مین خدا جانے کتنی ہی ایسے بچے دیکھنے مین آئے ہونگے۔ جو پیش از وقت عارضی یا دائمی طور پر اپنی مان کے دودھ سے محروم ہوگئے اور پھر انکی پرورش کیواسطے کوئی دوسرا طریق اختیار کرنا پڑا۔ ایسے موقعون پر مشورہ

دینے کے واسطے بہت ہی دقت لاحق ہوتے تھے۔ اور خوراک مجوزہ پر کبھی دل کو اطمینان نہین حاصل ہوتا تھا۔ کیونکہ بچون کی مصنوعی غذاؤن پر نہ تو اسقدر علم حاصل تھا۔ اور نہ ہماری اردو میڈیکل لیٹریچر مین جسپر اپنی طبی لیاقت کا انحصار تھا کوئی معقول اور قابل اطمینان طریق پایا جاتا تھا۔ اور ہوتا بھی کیونکر جب خود انگریزی تصانیف ہی کماحقہ اس امر سے قاصر تھین +

اب مجھکو خصوصاً اور تمام میرے ہم پیشہ بھائیونکو عموماً ہمارے محسن اور فیاض جناب **سرجن میجر سی جے بمبر صاحب بہادر سپرنٹنڈنٹ سنٹرل جیل ملتان** کا شکر گذار ہونا چاہیئے جن کی طفیل مجھکو اس کتاب کے دیکھنے کا موقعہ ملا۔ اور جنکی خاص مہربانی سے اور باجازت فاضل مصنف مجکو اس کتاب کے ترجمہ کرنے اور چھپوانیکا فخر حاصل ہوا اس غرض سے کہ اس کتاب سے نہ صرف مین اور میرے ہم پیشہ بھائی ہی فایدہ اٹھائین۔ بلکہ ہمارے ملک کے طبیب اور دیگر مہذب اصحاب اور خوانده دایان اور تعلیم یافتہ بیبیان بھی اسکے فایدہ سے محروم نرہین۔ کیونکہ بچونکی پرورش کے متعلق اس کتاب مین ایسی ایسی عمدہ اور مفید باتین بتلائی گئی ہین جنکا جاننا اور عمل مین لانا بال بچون والی گھرونمین نہایت ہی ضروری ہے۔

الملتمس

خاکسار کرم الٰہی ہسپتال اسسٹنٹ متعلقہ
میڈیکل ڈیپارٹمنٹ پنجاب سابق مہتمم شفاخانہ
صدر جہلم۔

بمقام ملتان

۲۳ فروری سنہ ۱۸۹۱ء

دیباچہ از مصنف

ان لکچرون کے اغراض پر اس کتاب کے ابتدا مین کافی وجوہات دی گئی ہین
یہان پر مجکو صرف ان اصحاب کا دلی شکریہ ادا کرنا ہے جنسے مجکو بیش قیمت امداد حاصل
ہوئی ہین ۔ علے الخصوص ڈاکٹر آرتھر لف صاحب لکچرار فورنسیک میڈیسن سینٹ
میری میڈیکل سکول کا جنھون نے میری خاطر مختلف قسم کی مصنوعی غذاؤن کا متواتر
اور صحیح کیمیائی امتحان کیا اور علے ہذا القیاس مسٹر آرتھر سیوری صاحب
اور مسٹر ایکین صاحب کا ۔ اور نیز ان غذا سازون کا جنھون نے نہایت عالی ہمتی
اور کشادہ دلی کے ساتھ مختلف مصنوعی غذائین تجربہ اور امتحان کے واسطے عنایت
کین ٭

بمقام
پورٹمین سٹریٹ نمبر ۱۹
پورٹمین سکوئیر ڈبلیو
۱۴ - جون سنہ ۱۸۸۹ع

مضامین

صفحہ | مضمون

مقالہ اول

مضمون	صفحہ

صفحہ	مضمون
	تاثیر۔ دوسرے علامات مین عدم تغیر۔ مریض دوم ۱۰ مہینے کے بچے مین سکروی علامات رکیٹس کے ہمراہ۔ غذا۔ غذا مانع سکروی کی تاثیر تھوڑے عرصے کے مریضون کا مختصر حال۔ مریض سیوم۔ ۱۴ مہینے کے بچے مین سکروی۔ سکروی کے علامات کا پورا سلسلہ رکیٹس کے ہمراہ۔ پہلی غذا۔ غذا دینے مین وقت۔ چوتھے دن موت بسبب ششش کے جریان خون کے۔ علامات بعد موت۔ مریض چہارم۔ ایک ۱۳ مہینہ کا بچہ سکروی کی معتبر علامات اور ساتھ ہی رکیٹس۔ پہلی غذا۔ پوری مانع سکروی غذا کی تاثیر۔ مریض پنجم ۱۲ مہینے کے بچے مین مستقل بول الدم۔ دوسری علامات سکروی کی موجودگی مین۔ کہنہ تپ۔ غش کی نوبتین۔ اسفنجی مسوڑے۔ خونی جریان۔ ہڈیونکے بالائی پردہ کے ورم۔ رکیٹس کا عارض ہونا۔ پہلی غذا۔ غذا کے دینے مین وقت۔ مریض ششم۔ ۹ مہینے کا بچہ۔ پہلی غذا۔ ٹانگون کا دکھنا اور چلنے مین وقت۔ رجع لفاصل کا خیال۔ ہڈی کے پردے کی ورم۔ سکروی کی دوسری علامات مین نسک۔ آنکھ کے نیچے کے پپوٹے مین کثرت خون کا اجتماع۔ غذائے سابق مین چند اجزا کی آمیزش سے صحت مین ترقی۔ رکیٹس اور سکروی کا اجتماع۔ کیفیت۔ رکیٹس مین ٹانگون کا دکھنا سکروی سے ممکن ہے۔ اس امر کے خیال رکھنے کی ضرورت کہ دونون بیماریان اکثر ملی جلی رہتی ہین۔ خاتمہ۔

مقالہ اول

وہ علمی اصول جنپر مصنوعی غذاؤن کی بنیاد قایم کیجاتی ہے اور وہ صحیح شرایط جنپر بلحاظ ترکیب فوائد اور مقدار بچون کی غذا کے کاربند ہونا پڑتا ہے۔

دیباچہ ۔ مضمون کی ضرورت۔ علمی نقص عام غلطیون کی نظیرین۔ صحیح شرایط جو پوری تغذیہ والی غذا کیواسطے ضروری ہین۔ غذا کے ضروری اجزا۔ اغراض جو انسے حاصل ہوتی ہین۔ ان اجزا کی کیا مقدار ہونی چاہیئے۔ بچون و حیوانون مین غذا کی اجزا کی مقدار مختلف ہوتی ہے بچون کی غذا مین پروٹیڈ اور چربی دار اجزا کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ انسانی دودہ کی اجزا کی مقدار اور جذب پر دلائل۔ شرایط اول اجزاؤن کی ضروری مقدار کا لحاظ ہونا چاہئے۔ دوئم اجزا مانع سکروی کا خیال ضروری ہو کیونکہ بعض غذاؤن مین موجود ہوتے ہین اور بعض مین نہین ہوتے۔ سیوم کل اجزا کی مقدار کافی ہو۔ مقدار ضروری۔ چھاتی کے دودہ اور اسکے اجزا کی جذب پر دلیل اور بعض باتون مین اختلاف۔ چہارم غذا مین بعض حیوانی اجزاؤنکی مقدار ضرور ہونی چاہیئے اسپر دلایل۔ پنجم غذا بہر صورت بلحاظ علم فزیالوجی کے بچپن کے آلات انہضام طعام کے مناسب ہو۔ وہ حالات جنمین نشاستہ دار غذا مین ہضم نہین ہوتین اور مصنوعی غذاؤن

میں اکثر نشاستہ موجود ہوتا ہے غذا دہنی کاربوہیڈریٹ اجزا بصورت ڈکسٹرین مالٹوس اور گریپ شوگر
کے پائے جاتے ہیں۔ بچوں میں قوت ہاضمہ غلیظ اور نیم غلیظ یا سخت ریشہ دار غذاؤں کی ہضم کرنے کے قابل
نہیں ہوتی۔ ششم غذا تازہ اور عمدہ ہونی چاہیئے باسی اور سڑی ہوئی نہ ہو۔ خلاصہ۔

مضمون کی ضرورت

صاحبان - مجھے اس امر میں کوئی عذر نہیں۔ کہ میری تقریر کا مضمون ایک عام اور روزمرہ کا کام ہے
جو کہ بوجوہات ذیل معلوم ہو سکتا ہے۔ چنانچہ

غذاؤں مصنوعی میں علے العموم مشکلات پائی جاتی ہیں بعض بچوں کی پرورش خواہ مخواہ ہاتھ سے کرنی پڑتی ہے

اول تو اسلئے کہ بچوں کی غذا کے متعلق بہت سے ایسی مشکلات پیش آتی ہیں جو معمولی طبیبوں کیواسطے
ہمیشہ رنج تردد اور بدنامی کا باعث خیال کیجاتی ہیں کئی مختلف اسباب کی باعث سے معصوم بچے
اپنی ماں کی چھاتی سے دودھ نہیں پی سکتے یا دوسری دودھ پلائی کی حوالے کئے جاتے ہیں اور یا ہاتھ سے
انکی پرورش کیجاتی ہے۔ اور یہ امر اسوقت اختیار کرنا پڑتا ہے کہ جب بچوں کی ماں مرجاتی ہے یا بیمار ہو جاتی ہے
یا اسکو دودھ نہیں اترتا یا بسبب زیادہ مصروفیت کے بچہ کی خدمت میں حاضر نہیں ہو سکتے۔ پھر۔ دودھ پلائی
کے مہیا کرنے میں صرف کثیر اور زیادہ تکالیف کا متحمل ہونا پڑتا ہے۔ اور اکثر تو یہ ملتی بھی نہیں ہے۔ اور
بعض حالات میں عملی طور پر یہ کام فضول بھی سمجھا جاتا ہے۔ بجائے اسکے اسکا نعم البدل پھر یہی ہو سکتا
ہے کہ بچہ کی پرورش صرف مصنوعی غذا سے کیجاوے۔ اور اکثر اسی سے سابقہ بھی پڑتا ہے۔

نقص بچوں میں غذا کے باعث سے بہت سے خطرناک بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں

دویم اسلئے کہ محض غذا کی خرابی کے باعث سے بہت سی خطرناک بیماریاں اور بہت ایسی کہ ایک
عرصہ دراز تک پیچھا ہی نہیں چھوڑتیں اس ابتدائی زندگی میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اب یہ مطلب نہیں ہوتا
کہ صرف ان مشکلات کو عبور کرلیں یا عارضی طور پر کچھ افاقہ حاصل کرلیں۔ بلکہ غرض اصلی یہ ہوتی ہے
کہ بچہ کی آئندہ زندگی کیواسطے کوئی نقص نہ رہجاوے اسلئے یہ ایک بہت ہی ضروری امر ہے کہ بچوں کی حفظ صحت

حفظ صحت کی ضرورت

کے لئے کوئی ضروری اور مفید قاعدہ معین کیا جاوے۔ بچوں کی پوری بالیدگی اور نمو کے حاصل کرنیکے
واسطے چار خارجی چیزیں خوراک ہوا روشنی اور حرارت بہت ہی ضروری چیزیں ہیں۔ مگر غذا سب سے

مقدم ہے +

البتہ حقیقی اور اصلی مزاج جس پر بیرونی اسباب اپنا اثر پیدا کرتی ہین حفظ صحت کا اصل اصول ہین - بعض مزاجون مین تو بڑھنے پھولنے کی اچھی خاصی استعداد ہوتی ہے - اور بعض مزاجین اصل ہی مین ایسی کمزور اور ناقص ہوتی ہین کہ وہ اپنی پوری طاقت اور کمالیت کے درجے تک پہنچ ہی نہین سکتین مگر ان خارجی اسباب کی تاثیر سے مزاج کے اصلی نقص بھی بعض خصوصیتون مین اصلاح پا سکتے ہین - کمزور اور ناقابل وجود جو مخالفانہ صورتون مین دن بدن گھٹتے جاتے ہین یا مرجاتے ہین وہ بھی موافق حالات مین کسی درجہ تک پرورش پاکر توی اور مضبوط ہو سکتے ہین اور برخلاف اسکے ناموافق حالات مین مضبوط اجسام بھی اپنے تبہ اور صورت سے گر جا سکتے ہین درحالیکہ موافق حالات کی تاثیر سے بڑہ پھولکر اپنی اصلی کمالیت کو پہونچ سکتے ہین +

وہ معتبر حالتین جنکی تاثیر بچپن مین اعضاؤن پر ہوتی ہے

سیوم وہ امر جس سے مین متاثر ہوا ہون یہ ہے کہ بچون کی غذا کا درست اور صحیح علم ایک کاوٹ مین پڑا ہوا ہے - اور اسکی نہ صرف طالبعلمون ہی میں یہ حالت ہے بلکہ بڑے بڑے طبیبون مین بھی علی العموم یہی صورت ہے - علاوہ اسکے بہت سے مہمل آراء اور غلط قیاس اسپر قایم کر دئے گئے ہین - اور اس بھاری غلطی کی سبب قیاس مین یہی وجہ معلوم ہوتی ہے کہ میڈیکل سکولون مین اس امر مین بہت ہی سستی کیجاتی ہے یا تو ادہر خیال ہی نہین ہوتا یا اسکا طریقہ تعلیم ایک بیہودہ اور واہی طور پر اختیار کیا گیا ہے کیونکہ سلسلہ تعلیم کی کتابون مین اسکے صحیح اور درست اصول پائے نہین جاتے اس علم کے اجزا تو ہین اگر علم حفظان صحت اور فزیالوجی کی ضخیم کتابون کے مختلف صفحات پر پریشان صورت مین پڑے ہوئے ہین -

بچون کی غذا کا درست اور صحیح علم رکاوٹ مین پڑا ہوا ہے -

پس جب طالب علم اپنا مطب شروع کرتے ہین تو اُن کے پاس کوئی بھی ایسا مفصل اور

مشرح قاعدہ موجود نہین ہوتا کہ جسپر وہ عملدرآمد کرین اول تو از روی علم فزیالوجی کے کوئی خاص قاعدہ اسکے پیش نظر نہین ہوتا جس سے اسکو یہ معلوم ہو کہ بلحاظ بچے کی طاقت کے اسکو کس قسم کی غذا کی احتیاج ہے یا صحت اور بیماری مین کیا فرق ہونا چاہئے دوم وقتاً فوقتاً جو مصنوعی غذائین بچون کے واسطے تجویز کیجاتی ہین انمین غذائی طاقت اور مقدار کی کیا نسبت ہوتی ہے پس جو طریق کہ اس معاملے مین وہ اختیار کرتے ہین وہ فقط اٹکل پچو ہوتے ہین انکو یہ معلوم نہین ہوتا کہ انکی مجوزہ غذاؤنمین کسقدر طاقت ہے اور یہ کہ انکے ہضم ہونیکا کیا حال ہے۔ اگر ایک غذا ناموافق پڑتی ہے تو بجائے اسکے بغیر تقرر طور پر دوسری غذا تجویز کردیتے ہین بلا لحاظ اسکے کہ آیا وہ غذا بچہ کے مناسب حال ہوگی یا نہوگی۔ اور بچے کی ضرورت کیواسطے کافی ہوگی یا غیر کافی صرف خیال کر لیتے ہین کہ یہ غذا فلانے بچے کو دیگئی تھی اور اسکو اس سے فایدہ ہو گیا تھا۔ یہ نہین سوچتے کہ وہ کونسی حالات یا شرایط تھے جنکی وجہ سے اس بچہ کو یہ غذا مفید ثابت ہوئی نہ مزاج کا اختلاف دیکھا جاتا ہے نہ عمر کا نہ بچہ کے ہاضمہ کا خیال ہوتا ہے اور نہ غذا کے ہضم ہونے کی طاقت کا لحاظ کیا جاتا ہے ؞

عام غلطیون کی نظیرین

اب ایک مشاہدہ کی ہوئی نظیر پیش کیجاتی ہے مین نے ایک بہت ہی نازک اور چھوٹا سا بچہ جسکا معدہ بہت ہی کمزور تھا اور گائی کے دودھ سے بسبب اسکی ثقالت کے اسکو قے اور دست ہو جاتے تھے اسکو یہ دودھ چھڑا کر بکری کے دودھ پر لگایا گیا۔ اب بکری کا دودھ بچون کے واسطے اگرچہ ایک عمدہ غذا ہے اور بہ نسبت گائے کے دودھ کی اسمین بالائی[1] بھی زیادہ ہوتی ہے اور اسکی خنبیت بھی گائے کے دودھ کے قریب قریب ہوتی ہے مگر جمنے کے بعد اسکے چھلکے بہ نسبت گائے کے دودھ کے سخت ہوتے ہین جو بچہ کی موجودہ مشکلات مین کبھی سہولیت نہین دے سکتے۔ اور اس تغیر و تبدل سے

جاہوا دودھ ہینکنے مین بجائے گائے کے دودھ کے بکری کے دودھ کا استعمال

[1] ہندوستان مین بکری کے دودھ مین بہ نسبت گائی کے دودھ کے بالائی کم ہوتی ہے بالائی کی کمی بیشی زیادہ تر قسم چارہ پر بھی منحصر ہے۔ مترجم۔

بعوض اسکے کہ کچھ فائدہ حاصل ہوتا الٹا نقصان ہوا

رکٹس اور انیمیا والی بچے کو ناجائز مصنوعی غذا پر لگانا

مجھکو اکثر دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے اور یہ ایک بڑی غلطی بھی ہے کہ ایک دبلا پتلا بچہ جس مین خون کی ذات نظر نہین آتی اور وہ مرض رکٹس مین مبتلا ہونیکو طیار ہو جسکے واسطے اسکو حیوانی پروٹیڈ اور چربی کی سخت ضرورت ہے اور بسبب گائے کا دودہ ناموافق ہونے کی اسکو اناج کی مصنوعی غذا پر لگایا گیا ہو جس سے اسکو اور نقصان اٹھانے کا احتمال ہے یعنی ایسی صورت مین علاوہ رکٹس کے وہ مرض سکروی مین بھی مبتلا ہوسکتا ہے۔

ایسی کئی ایک نظیرین پیش کیجاسکتی ہین۔ مگر ان خرابیونکے ظاہر کرنے کے واسطے جو غذا کے باب مین بلحاظ غیر مکمل قواعد علم فزیالوجی کے اور مصنوعی غذاؤنکے قیاسی خواص کے پیدا ہوتی ہین صرف یہی کافی ہونگی۔

مکمل غذا کے ضروری شرائط

اب مین اپنے اصلی مطلب کیطرف رجوع کرتا ہون اور وہ یہ ہو کہ بچون کی غذا کے باب مین اسکے ضروری شرائط پورے اور ٹھیک طور پر اختیار کرنے چاہئین تاکہ انکی پرورش پورے طور پر حاصل ہو۔ پیشتر اسکے کہ مین اپنے مضمون کو تفصیلوار شروع کرون اور اسکے کل حالات سے آپ کو آگاہ کرون میری چند باتین جنسے آپ غالباً پیشتر بھی آگاہ ہونگے ذرا پھر توجہ کے ساتھ سن لیجئے اور اسطرح ہماری حافظون کو مکرر تازہ ہونیکے واسطے جو وقت صرف ہوگا وہ میرے خیال مین یقیناً ضایع نہ ہوگا۔

بلحاظ علم فزیالوجی کے غذا کے اصولونپر نظر ثانی۔

مرمت کے واسطے مصالحہ کیضرورت ہوتی ہے۔

اول جسم کی پرورش کے مختلف اغراض کیواسطے مختلف مصالحون کی ضرورت پڑتی ہے چنانچہ جو انسان دیو نمین زیادہ تر بافتون کی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے اور انمین سے بہت سے بافتین ایسی ہین جنکا تغیر و تبدل ہمیشہ لگا رہتا ہے۔ اور اعضاء رئیسہ کے افعال کی تکمیل کیواسطے انکی رطوبتون کی احتیاج ہوتی ہے مثلاً وہ رطوبت جسکی ضرورت غذا کے ہضم ہونے کے وقت پیدا

رطوبات

ایندھن

ہوتی ہے۔ یا جسم کی حرارت غریزی قائم رکھنے کیواسطے ایندھن درکار ہوتا ہے جسکے سبب سے اس جسم کی کلون مین ہمت اور طاقت اور مختلف قسم کے افعال صادر ہوتے ہین۔ مگر بچون مین علاوہ ان اغراض کے ایک اور بھاری مطالب کیضرورت ہوتی ہے اور وہ یہ ہے کہ جسم مین نئی ساختین اور بافتین بننی شروع ہوتی مین۔ پس اس سے صاف ظاہر ہے کہ بعض مصالحون کی بچون کو بہ نسبت جوانون کے زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔

بچون مین ایک اور بڑے مطالب کیضرورت ہوتی ہے۔ یعنی نئی نئی ساختونکی بناوٹ

جوانونکیواسطے غذا کی محدود مقدار

پھر درحالیکہ ایک جوان آدمی غذا کے کسی محدود مقدار مین تر و تازہ رہ سکتا ہے بشرطیکہ اسمین قوت اور طاقت کے قایم رکھنے کے واسطے کافی حرارت بھی موجود ہو اور نیز ضروری طوبتین بھی پیدا ہوتی رہین۔ اور جسم مین جو گھساؤ پساؤ ہیدا ہوتا رہتا ہے اسکی بھی کافی طور پر مرمت ہوتی رہے۔ بچہ کو اسسے بھی زیادہ اغراض کے حاصل کرنے کے واسطے کسی مختلف غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو تازہ اور نئی بافتون کے بنانے کے واسطے بھی کارآمد ہو سکے +

بچون کیواسطے اسسے زیادہ تر مختلف مقدار

بعض نئی ساختین مادی ہنتی ہین

ان نئی ساختون مین سے بعض مثلاً ہڈی کا معدنی حصہ مادی ہوتی ہین اور انکی مرمت کے واسطے تھوڑی یا بالکل ہی ضرورت نہین ہوتی +

غذا کے ضروری اجزا

اب مجکو اجازت دیجئے کہ غذا کے اصلی اور ضروری اجزا بیان کرون جو کہ پانچ بڑی جماعتون مین منقسم مین۔

اول نائیٹروجنیس اسمین نائیٹروجن موجود ہوتی ہے۔ اور اسکے بڑے بڑے اجزا البیومی نیٹ اور پیروٹیڈ مین جو زیادہ تر حیوانی غذاؤن مین پائے جاتے ہین۔ چنانچہ انڈے کی سفیدی دودھ۔ کی جنبیت گوشت کا سنٹو نمین اور گیہون کا گلوٹمین۔

دوم ہائیڈرو کاربنس یعنے چربی یا روغن۔

سیوم کاربو ہیڈر ویٹس یعنے نشاستہ اور چینی۔

چہارم منرلس اسکے بڑے اجزا یہ ہین۔ چونے کے نمک از قسم فاسفیٹ اور کاربونیٹ سوڈا۔ پوٹاش اور فولاد وغیرہ +

پنجم پانی جو عام اور بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

غذا مین ہر ایک جماعت کے اجزا ملے جلے ہون

بہت سے تجربون اور مشاہدون کے بعد یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جسم کی کامل پرورش کیواسطے غذا مین ان پانچ چیزون کا ہونا ضروری ہے۔ ان اجزاؤن مین سے کسی ایک کے بغیر آدمی کچھ عرصے تک گذارہ کر سکتا ہے مثلاً کاربوہیڈرویٹ یا چربی۔ مگر ہمیشہ کے واسطے کسی ایک کا ترک کر دینا مضر صحت ہے اسلئے ضرور ہے کہ کامل صحت کے قایم رکھنے کے واسطے غذا مین یہ سب اجزا ملے جلے رہین۔ جوانون کی طرح بچون کے واسطے بھی یہی پانچون چیزین ضروری اور مفید ہین +

یہ اجزا بچون کے واسطے بھی ایسے ہی ضروری ہین جیسے جوانون کیواسطے

نائیٹروجنس اجزا بچون کے واسطے زیادہ تر ضروری ہین

بچون مین بھی مثل جوانون کے بلحاظ ضرورت **نائیٹروجینس** اجزا پہلے درجہ پر ہین۔ انسے دماغ اعصاب گوشت اور غدودون کی ساخت طیار ہوتی ہے۔ پروٹوپلازم جو جسم کے ہر جزو کی زندگی اور قوت کا مرکز ہے انہین نائیٹروجنس اجزا سے طیار ہوتا ہے اور انہین سے پرورش پاتا ہے۔ جسم کی ہر ایک ساخت جس مین ذرا بھی کوئی طاقت موجود ہے نائیٹروجنس ہے۔

فواید

نائیٹروجنس اجزا ہر جاندار جزو بدن کے واسطے ضروری ہین۔

ہر جاندار جزو جسم کے واسطے نائیٹروجن کا حاصل کرنا ضروری ہے اگر یہ نہو تو جسم مین کوئی فعل صادر نہین ہو سکتا۔ تمام ہمت اور طاقت گھٹکر فنا ہو سکتی ہے اس سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ اگر نائیٹروجنس یا پروٹیڈ اجزا کی کوئی کافی مقدار ایک جوان آدمی کیواسطے ضروری ہے۔ تو پھر بچون کے واسطے اور بھی ضرورتر ہے۔ کیونکہ ایک تو انہین نئی بافتونکے بننے کیضرورت ہے۔ اور دوم جو بافتین موجود ہین انکی پرورش اور قیام اسکے علاوہ ہے غذا مین نائیٹروجن اجزا کی کمی بہت جلد اپنے نقص ظاہر کرتی ہے بچہ کی بالیدگی رک جاتی ہے اسکا بدن ڈھیلا گوشت نرم رنگت

بچونکے واسطے علے الخصوص

نائیٹروجنس اجزا کی کمی کیونکر معلوم ہوتی ہے

مین بھیکا اور جسم نڈھال ہو جاتا ہے۔ اور بیماریون کے صدمات کے برداشت کرنیکی طاقت نہین رہتی

ہیڈرو کاربنس چربی یا روغن یہ اجزا بلحاظ ضرورت بہ نسبت نائیٹروجنس کے کم درجہ پر ہین چربی نائیٹروجنس پروٹوپلازم کی طرح جسم کے ہرجزو واحد کی ضروری بناوٹ مین شامل ہوتی ہے۔ اور زیادہ حصہ اسکا دماغ اعصاب اور ہڈیون کے مغز مین خرچ ہوتا ہے۔ اور جسم کے ہر کونے اور ہر گوشے مین اسکا گودام موجود ہے۔ غالبًا اسکی بڑی خدمت یہی ہے کہ ایندھن کی طرح جسم کا تنور گرم رکھے جیسے چراغ کا تیل اور بھٹی کا کوئلہ۔ اس سے جسم مین ایک خاص انداز کی حرارت قایم ہوتی ہے جو کہ جسم کے رقیق اور غلیظ اجزا ان کے قایم رکھنے کیواسطے بہت ہی ضروری ہے۔ اور علے ہذا القیاس جسم کی ہر جزو اور عضاؤن کی افعال و حرکات اسی کی بدولت جاری رہتے ہین۔ اور یہ تو بدیہی امر ہے کہ بچون مین غذا کا یہ رکن یعنی چربی نہایت ہی ضروری ہے کیونکہ ابتدائی زندگی مین حرارت اور قوت کے حاصل کرنے کے واسطے بچونکو بہت احتیاج ہوتی ہے کیونکہ انکے جسم ہر مادے کیواسطے جو بن چکا ہے یا بن رہا ہے اسکی خاص ضرورت ہے اور علے الخصوص دماغ اعصاب اور گودونکی اجزاؤن کیواسطے۔ جن بچون کی غذا مین چربی کی کمی رہتی ہے ان کی ہڈیون کی ساخت ناکمل رہتی ہے اور انکی بالیدگی سست ہو جاتی ہے۔ اور مرض کٹس کے پیدا ہونے کا بھی بڑا باعث ہے

بچے سفید نرم اور کمزور ہو جاتے ہین

دوسری ہیڈرو کاربنس اجزا

چربی جسم کے ہرجزو کے واسطے ضروری ہے

جسم کا ایندھن۔ اسطرح جسم کی حرارت غریزی ۹۸ درجہ پر قایم رہتی ہے اور طاقت۔

مادونکی ساخت کے واسطے۔

ﮦ بچون کی غذا مین چربی کے اجزا کم ہونے سے بچون کے جسم کی بافتین ناکمل رہجاتی ہین۔ اور اسسے بہر ظن غالب ہے کہ جسمی مادونکی بناوٹ کیواسطے چربی خارجی طور پر مثلاً غذا سے حاصل ہوتی ہے اور نہ اس سے جو جسم مین بطور ذخیرہ کے موجود رہتی ہے کیونکہ ذخیرہ کی چربی مقدار مین بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور کاربوہیڈریٹ اور البیومینیڈ اجزا سے حاصل ہوتی ہے یا یک تو جسم کی حرارت کے قایم رکھنے کی کام آتی ہے۔ اور دوم جسم مین بطور ذخیرہ کے جمع رہتی ہے۔

کاربوہیڈریٹس ایکے اجزا شکر اور نشاستہ ہین۔ یہ سیدھے مادون کی بافت مین خرچ نہین ہوتے
اگرچہ یہ صورت لگاتی کو مین انبی گریپ شوگر (شکر انگوری) اور لیوسیلیٹ یعنی مسل شوگر کے جسم
کے بعض حصوں اور اعضاؤن مین موجود رہتے ہین۔ غذا کے کاربوہیڈریٹس اجزا کا بہت سا
حصہ چربی مین تبدیل ہوجاتا ہے۔ اور بہ نسبت کاربن دار چربی کے یہ جسم کی حرارت قایم رکھنے
کیواسطے ہی انہین کی صورت مین زیادہ خرچ ہوتا ہے۔ اور اس لحاظ سے یہ اجزا بہ نسبت پروٹیڈ
اور چربی کے کم وقعت رکھتے ہین۔ نوع انسان مین سے بہت لوگ مثلاً اسکوے ماکس جو صرف
چربی پر گذارہ کرتے ہین انکو یہ اجزا شاذ ہی میسر ہوتے ہین (شاید عارضی بہار مین کسیقدر میوہ جات
سے حاصل کرسکتے ہون) یا لکنین کی صورت مین (پیس لنڈ ماس سے) اور پھر انکی صحت قایم رہ سکتی
ہے مگر بچون کو کاربوہیڈریٹس انکے مان کے دودھ سے حاصل ہوتے ہین اور بطور شکر کے۔ جوانون کی
معمولی خوراک مین تو یہ کاربوہیڈریٹس اجزا بکثرت موجود ہوتے ہین اور بچون کو انکی قدرتی غذا
یعنے دودھ ہی سے حاصل ہوتی ہین۔ اور پھر جس حالت مین کہ یہ جوانون کی جسمی پرورش کیواسطے
غالباً کافی ہوتے مین تو بچون کے واسطے تو یقینی طور پر اور بھی مفید ہونگے کیونکہ انہین بڑھنے
پھولنے کی زیادہ تر ضرورت ہوتی ہے۔

منرلس غذا کے یہ اجزا بہت ہی ایسے ہین کہ زندگی مین قیام صحت کیواسطے ہر ایک عمر مین مفید
ہوسکتے ہین۔ مگر بعض ایسے ہین کہ وہ علی الخصوص بچون ہی کے واسطے مفید پڑتے ہین۔

فولاد۔ چونے کا۔ میگنیشیا۔ پوٹاش اور سوڈا جسم کی پرورش کیواسطے ہر عمر اور ہر حالت
مین مفید ہین

فاسفیٹ آف لایم جسم کے ہر ایک مادے کے واسطے ضروری ہے۔ اور جسم کا ہر جز دو واحد بغیر ان
ارضی فاسفیٹس کے قایم نہین رہ سکتا بلکہ دقیق حیوانات بھی مثل بکٹیریا اور فنگائی وغیرہ کے فاسفیٹس

تیسری کاربوہیڈریٹس اجزا
یہ سیدھے مادون کی بافت مین خرچ نہین ہوتی۔
بہت سا حصہ چربی مین تبدیل ہوجاتا ہے۔
نیز لکا ایندھن۔
یہ اجزا کم وقعت ہین۔
کیونکہ بعض نوع انسان انکے بغیر بھی گزارہ کرسکتے ہیں۔
بچون کو ان کی مان کے دودھ سے شکر ملتی ہے
پرورش کی تکمیل کے واسطے جوانون اور بچون کو غالباً ضروری ہین
چوتھے منرلس
فوائد
ارضی فاسفیٹس

کے نہ ملنے سے زندہ نہین رہ سکتی۔ مگر بچون مین ایسے نمکون کی علے الخصوص لایم اور مگنیشیا کے واسطے ایک علاوہ احتیاج ہوتی ہے کیونکہ انسے مادی ساختین مثلاً ہڈیون کے اجزائے ارضی جنکی مرمت نہین ہوتی طیار ہوتی ہین۔

بچون مین علاوہ ضرورت

پانی یہ بہ نسبت باقی کے اجزا کے زیادہ تر کارآمد ہے۔ کیونکہ اس سے اُنکی عرقیات طیار ہوتے مین اور اسکے ذریعہ سے معدہ مین مٹون بنکر خون مین داخل ہوتا ہے۔ خون اور دیگر رطوبتون کو اُسکے ذریعہ سے ہیئت مائی حاصل ہوتی ہے جس سے جسم کے مختلف مادے نیتے اور طیار ہوتے ہین مگر بلحاظ مقدار کے بچون کو اسکے اور بھی زیادہ ضرورت پڑتی ہے کیونکہ اس سے جسم کی نئی بافتین طیار ہوتی ہین جنمین انکے ⅘ حصہ کے قریب تو پانی ہوتا ہے۔

پانچوان پانی۔ پانی کے فوائد۔

اس لیئے بچون کی غذا مین بھی جوانون کیطرح ضروری ہے کہ یہ پانچون اجزا پروٹیڈ ہائیڈروکاربن کاربوہیڈریٹس منرلس اور پانی کافی مقدار مین شامل ہون۔

بچون کی غذا مین یہ سارے اجزا ضروری ہین

اب یہ تو سمجھ لیا کہ بچون کے بڑھنے پھولنے والے جسم کے واسطے یہ پانچون اجزا بہت ہی مفید ہین مگر اب سوال یہ ہے کہ اس امر کی تکمیل کے واسطے بچون کو کس قدر پروٹیڈ۔ چربی اور کس قدر نشاستہ اور شکر وغیرہ کی ضرورت پڑتی ہے اور یہ کہ اُن کی غذا مین یہ پانچون اجزا کس کس مقدار مین شامل ہونے چاہئین۔

ہر ایک جزو مین کسقدر اور کس مقدار مین

بہت سے تجربون کے بعد یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ایک جوان آدمی کے جسم کے واسطے اسکی پوری صحت قایم رکھنے کے لئے غذا کے مختلف مفید اجزا اون کی مقدار ذیل کے موازنہ کے برابر ہونی چاہئے۔

مقدار جو جوانون کے واسطے معلوم کی گئی ہے

نائیٹروجنس اجزا یا پروٹیڈ (البومن کیسیرین وغیرہ) ـــــ ۵ء حصہ

ہائیڈروکاربنس (فیٹ یعنی چربی) ـــــــــ ۶۰ء حصہ

کاربوہیڈریٹس (نشاستہ۔ ڈکسٹرین شوگر وغیرہ)	۳٫۰۰ حصہ
نمک	۰٫۲۳ حصہ
پانی	۱۵٫۱۷ حصہ
میزان —	۲۰٫۰۰

یا بحساب فیصدی

پروٹیڈز	۵٫۰۰
فیٹ	۳٫۰۰
کاربوہیڈریٹس	۱۵٫۰۰
سالٹس	۱٫۱۵
واٹر	۷۵٫۸۵
میزان	۱۰۰٫۰۰

کیا بچون کے واسطے بھی مقدار یہی ہونی چاہئے

کیا یہ مقدار غذا کی جو جوانون کے واسطے بتلائی گئی ہے بچون کے واسطے اسی حساب سے ہونی چاہئے۔ اسکا جواب بلا تامل یہی ہوگا کہ نہین بچون کے واسطے یہ مقدار نہین ہونی چاہئے؟

اس امر پر علم فزیالوجی اور تجربہ کی شہادت

جو شہادتین بذریعہ علم فسیالوجی کے حاصل ہوئی ہین اور جو بذریعہ مستند تجربون کے بہم پہنچی ہین انکا ایک امر پر اتفاق ہے۔ اور قول منفصل بھی یہی ہے۔

اول وہ شہادت جو علم فسیالوجی سے حاصل ہوئی ہے۔

دودہ مین انڈے کی طرح کل غذائی اجزا موجود ہین

زندگی کے ابتدائی مہینون مین بچہ کی جسامت اور پرورش کے واسطے جن جن چیزون کی احتیاج پڑتی ہے وہ سب کے سب دودہ مین موجود ہین۔ اور بلا آمیزش کسی دوسری غذا کے اس سے بچہ بڑہ پہول سکتا ہے جسطرح کہ انڈے مین چوزے کی تکمیل کے واسطے سب کچھ موجود ہے۔ لیکن

ہڈیان گوشت پردہ وغیرہ اسکے اندر اندر ہی طیار ہو جاتی ہین -

انسانی دودھ حقیقی غذا ہے — اس لحاظ پر انسانی دودھ بچہ کی پرورش کے واسطے ایک حقیقی غذا تسلیم کی گئی ہے اور جب کبھی بچہ کے واسطے کسی مصنوعی غذا کی ضرورت پڑتی ہے تو اس انسانی دودھ کے اجزاؤن کی مناسب مقدار کے برابر اسکے اجزاؤن کو بھی مرتب کرنا پڑتا ہے - اور بموجب موازنہ گروپ بسنر کے انسانی دودھ کے اجزا یہ ہین -

مصنوعی غذا اسی کے مطابق ہونی چاہئے

انسانی دودھ کے مختلف اجزا کی مقدار

پروٹیڈز	۳٫۹۲۴
ہائیڈروکاربن	۲٫۶۶۶
کاربوہیڈریٹس	۴٫۳۶۴
سالٹس	۰٫۱۳۸
واٹر	۸۸٫۹۰۸
میزان	

اب اس موازنے کی مقادیر کو ایک جوان آدمی کے موازنہ غذا کے [illegible] سے مقابلہ کریں مین پوری پوری اصلیت معلوم ہو جائیگی جسکی نسبت عام طب مین توجہ بھی [illegible] جاتی -

بچوں اور جوانوں کی غذا کے موازنوں کا مقابلہ — اول اول اس موازنے کی اجزاؤن کی مقادیر کو اگر جوانو کے موازنہ غذا کے مقادیر فیصدی سے مقابلہ کیا جاوے تو دو باتون کی طرف خواہ مخواہ زیادہ تر توجہ ہوگی - ایک تو یہ کہ اس مین چربی نسبتاً کاربوہیڈریٹس اور پروٹیڈ سے زیادہ پائی جاویگی - چنانچہ کاربوہائیڈریٹس سے اسکو ایسی ہی نسبت ہے جو ۱ کو ہے ۲ سے درحالیکہ جوانون کے موازنے مین بھی نسبت ایسی ہے جو ۱ کو ہے ۵ سے اور پھر بلحاظ پروٹیڈ کے اسکی نسبت ایسی ہے جو ۲ کو ہے ۳ سے - درحالے کہ جوانون کے موازنے مین اسکی نسبت ۳ اور ۵ کے برابر ہے -

پہلے چربی کی مقدار کاربوہیڈریٹس سے زیادہ ہوگی اور پروٹیڈ [illegible]

اگر مین کے امتحان کو دیکھا جاوے تو اسکے اجزا فیصدی حسب ذیل پر مین

پنیر سا نمک وغیرہ جیسے مقادیر ہوتا ہے

پروٹیڈز	۳۵ ر ۳
فیٹ	۳۴ ر ۳
کاربوہیڈریٹس اور سالٹ	۷۷ ر ۳
واٹر	۸۴ ر ۸۹

میزان ۰۰ ر ۱۰۰

اس سے اگر مقابلہ کیا جاوے تو یہ اور بھی عجیب مقابلہ ہے۔ اسمین چربی کی مقدار کاربوہیڈریٹس کے تقریباً برابر ہے۔ درحالیکہ جوانون مین اسکی نسبت ایسی ہے جو آ کو ہے ۵ سے اور پھر اسکی مقدار پروٹیڈز سے بھی قریب قریب برابر ہے۔ باوجودیکہ جوانون کے موازنے مین اسکی نسبت ایسی ہے جو ۳ کو ہے ۵ سے۔

چربی بجای آ اور ہ کے کاربوہیڈریٹس کے برابر ہے بجای ۳ اور ہ کے پروٹیڈز کے برابر ہے

جو مشاہدہ سیوبخ مین کیا گیا تھا اس مین مختلف تجربون سے انسانی زندگی کے مختلف حصون مین غذاؤن کی اجزا کی جو مناسب اور کم سے کم ضروری اور مفید مقدار ثابت ہوئی ہے وہ نقشہ ذیل سے ظاہر ہوتی ہے۔

عمر	نایٹروجنس اجزا	فیٹ	کاربوہیڈریٹس
۲ سال کے اندر کے بچے کے واسطے	۲۰ سے ۳۶ گرام تک	۳۰ سے ۴۵ گرام تک	۶۰ سے ۹۰ گرام تک
۶ سال سے ۱۵ سال کے لڑکے کے واسطے	۷۰ سے ۱۰۰ گرام تک	۳۷ سے ۵۰ گرام تک	۲۵۰ سے ۴۰۰ گرام تک
جوان کے واسطے جو معمولی کام کرتا ہو	۱۱۸ گرام	۵۶ گرام	۵۰۰ گرام
عورت کے واسطے جو معمولی کام کرتی ہو	۹۲ گرام	۴۴ گرام	۴۰۰ گرام
ضعیف آدمی کے واسطے	۱۰۰ گرام	۸۱ گرام	۳۵۰ گرام
ضعیف عورت کے واسطے	۸۰ گرام	۵۰ گرام	۲۰۰ گرام

اس نقشہ سے معلوم ہوتا ہے کہ بچون کے واسطے چربی کی مقدار کی نسبت بمقابلہ کاربوہیدریٹس کے ایسی ہے جو ۳.۰ کو ہے ۶.۰ سے یا ۱ کو ہے ۲.۵ سے۔ اور ان دونون اجزا کی یہی نسبت بچون کے موازنہ غذا یعنے دودہ انسانی مین بھی پائیجاتی ہے اور جوان کے واسطے اسکی نسبت وہ ہے جو ۶.۲ کو ہے ۵.۰۰ سے یا یون کہین کہ تقریباً ۱ کو ہے ۹ سے۔ گویا اس نقشہ سے بھی صاف ثابت ہوتا ہے کہ نسبتاً بچون کو نسبت جوانون کے چربی دار غذا کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔ اب ½ ۱ سال کے اندر کے ننھے بچے کے واسطے ۲۴ گھنٹہ مین ۳۰ سے ۴۵ گرام چربی کی احتیاج ہوتی ہے اور جوان آدمی کے واسطے ۲۴ گھنٹہ مین ۶۵ گرام چربی چاہئے۔ یا موٹے حساب سے جس قدر چربی ۲۴ گھنٹہ مین درکار ہوتی ہے ننھے بچہ کے واسطے اسکی نصف یا چوتھائی کافی ہوتی ہے۔

پھر بچون کی غذا مین بہ نسبت جوانون کے پروٹیڈ اجزا کی مقدار بمقابلہ کاربوہیدریٹس کی زیادہ ہونی چاہئے یعنی ایسی نسبت پر جو ½ ۲ کو ہے ۳ سے یا تقریباً برابر بجائے اس نسبت کے جو صرف ۱ کو ہے ۴ سے۔

اسی طرح موٹے حساب سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ

ایک بچہ کیواسطے پروٹیڈ اجزا کی نسبت بمقابلہ کاربوہیدریٹس کے ایسی ہے جو ۲۰ : ۶۰ = ۱ : ۳

ایک جوان آدمی کیواسطے ایضاً ایضاً ایضاً ایضاً ۱۱۸ : ۵۰۰ = ۱ : ۵ تقریباً

اور اس سے اب یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ

بین اور گروپ بینز کے موازنہ دودہ کی اوسط لینے سے اگر ایک معین موازنہ فرض کیا جاوے تو بچون مین چربی کی مقدار بمقابلہ دوسری اجزا یعنے پروٹیڈ اور کاربوہیدریٹ کے نسبتاً جوانون کی غذا سے زیادہ ہونی چاہئے یعنی چربی کے مقدار قریباً پروٹیڈ کے برابر ہونی چاہئے (۲ : ۳ : ۴) بجائے صرف ۳ : ۵ کے اور پھر چربی بمقابلہ کاربوہیدریٹس کے ایسی ہے

بچون کے واسطے چربی کی کاربوہیدریٹس سے وہ نسبت ہوتی ہے جو ۱ کو ۲.۵ سے ہے دودہ مین بھی یہی نسبت پائی جاتی ہے

بچون مین بہ نسبت جوانوں کے چربی کی زیادہ ضرورت کا ایک اور ثبوت ننھے بچے کے واسطے ۳۰ سے ۴۵ گرام جوان کے واسطے ۶۵ گرام

گویا ننھے بچے کو بمقابلہ جوان کے نصف یا چوتھائی کی ضرورت پڑتی ہے

نتیجہ

دو موازنون کی اوسط بچے کے واسطے زیادہ مقدار چربی مساوی پروٹیڈ کے بجائے ۳ : ۵ چربی بمقابلہ کاربوہیدریٹس ۲ : ۳

جو ۲:۳ بجاے ۱:۵ کے جو جوانون کی غذامین پائی جاتی ہے - اور پھر علے ہذالقیاس پروٹیڈ کی مقدار کاربوہائڈریٹس سے زیادہ ہونی چاہئے - یعنی ۳½ : ۴ بجائے ۱:۴ کے - اس حساب سے بچون کی غذا کے حصص اجزائی اسطرح شمار ہونگے -

بجائی ۱:۱۵ کے بچون کے لئے مقدار -

پروٹیڈز ۳½

چربی ۳

کاربوہائیڈریٹس ۴

بچون کے دودہ کی غذامین چربی کا مقدار زیادہ ہونا گویا اسکا زیادہ تر مفید ہونا ثابت کرتا ہے - اور یہ صرف انسانی دودہ ہی مین زیادہ نہین پائی جاتی بلکہ کل حیوانات کے دودہ مین - اس مین کچھہ شک نہین کہ حیوانات کے بڑھنے پھولنے والے بچون مین پرورش کا بہت بڑا حصہ لیتی ہے گو اسکے بیشمار فواید کا ابتک پورا پورا اندازہ نہین کیا گیا - مگر جیسا کہ پیشتر ظاہر کیا گیا ہے اجسام کے اجزاے بالیدگی سے اسکا بہت بڑا تعلق ہے - اور ہڈیون کی ساخت مین بھی اسکا بہت بڑا حصہ پایا جاتا ہے - میرے خیال مین بچون کی غذامین چربی کی معین مقدار کے موجود رکھنے مین پورا زور استعمال کیا جاتا ہے - اور یہی بڑا امر ہے جس سے روزمرہ کے مطلب مین غفلت کیجاتی ہے -

بچون کی غذامین چربی کے مقدار کا ہونا ہی کیا ہوتا ہے

اسکو بے شمار فواید ابتک معلوم نہین ہوئے

اس بامعنی اصول سے یہ بات پائی جاتی ہے کہ دودہ ایک چربی کا لطیف حصہ ہے اور بیچارے معصوم بچے مصنوعی غذا پر لگائے جاتے ہین تو زندگی کے اس رکن عظیم الشان سے اکثر محروم رہتے ہین +

مصنوعی غذامین چربی سے اکثر دغا ہوتی ہے

مصنوعی غذاؤن مین پروٹیڈ اجزا کی بھی اکثر کمی پائی جاتی ہے مگر اسقدر نہین -

پروٹیڈ اجزا بھی اکثر کمی ہوتی ہی موازنہ معینہ

اب ہم قاعدہ کلیہ کے طور پر بچون کی غذا کے اجزاؤن کی مقدار ذیل مین دکھلاتے ہین -

بلحاظ مقدار اجزائے غذی موازنہ

چنانچہ

پروٹیڈز	۳٫۹۲۴
فیٹ	۲٫۶۶۶
کاربوہیڈریٹس	۴٫۳۶۴
سالٹس	۱۳۸ر
واٹر	۸۸٫۹۰۸
میزان	۱۰۰٫۰۰۰

اور یا دودہ کے دو کیمیائی امتحانون کی اوسط لینے سے۔ ماسوا سالٹس کے جو مین کے امتحان مین علیحدہ نہین کئے گئے بچون کے واسطے ان مختلف اجزاؤن کی یہ مقدار ہوگی۔

پروٹیڈز	۲٫۵۰۰ فیصدی
فیٹ	۳٫۰۰۰
کاربوہیڈریٹس	۴٫۰۰۰
سالٹس	۰٫۱۳۸
پانی	۸۹٫۳۶۲
میزان	۱۰۰٫۰۰۰

اور اسکے مقابلے مین جوانون کی غذا کا موازنہ اسطرح پر ہوگا۔

پروٹیڈز	۵٫۰۰
فیٹ	۳٫۰۰
کاربوہیڈریٹس	۱۵٫۰۰
سالٹس	۱٫۱۵

داڑ ۵ د ۵ ۰

میزان ۰۰ د ۱۰۰

مصنوعی غذامین اس موازنہ کے مطابق ہونا چاہئے

جس قسم کی خوراک مصنوعی طور پر تجویز کرین اسکے اجزا ان مقادیر کے برابر ہونی چاہئین اس پہلے قاعدہ کا جیسا کچھ لحاظ رکھا جاتا ہے آپ کو ابھی معلوم ہو جائیگا ÷

دوسرا اجزا مانع سکروی جنکا غذامین موجود ہونا ضرور ی ہے

غذاؤن کے مختلف اجزا کے معین مقدار کے علاوہ بچون کی پرورش صحیح طور پر قایم رکھنے کے لئے انمین ایک اور وصف بھی ہونا چاہئے جو مانع سکروی (مانع احتراق) سے موسوم ہے)

اجزا مانع سکروی کی اصلی صورت ابتک نا معلوم ہے

آپ کو معلوم ہے کہ جوانون کی غذا مین کچھ حصہ تازہ نباتی غذا کا بھی شامل ہوتا ہے اور اگر نہ ہو تو مرض سکروی لاحق ہو جاتی ہے ۔ آجتک یہ اوصاف طور پر واضح نہین ہوا کہ غذا کے وہ کونسے اجزا ہین جن مین مانع سکروی ہونے کا وصف موجود ہے مگر یہ بات تو ظاہر ہے کہ یہ خبر علے الخصوص تازہ نباتی رسون مین کثرت کے ساتھ پایا جاتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ نباتی تیزابون کے ساتھ پوٹاش سے ملا ہوا پایا جاتا ہے اب جو بچے تازہ دودھ سے پرورش پاتے ہین ان مین سکروی نہین ہوتی ۔ سوائے خاص خاص صورتون کے جیسے کہ مان جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی ہے خاص سکروی مین مبتلا ہو ÷

تازہ دودھ سے پرورش پانے والے بچون کو سکروی نہین ہوتی بشرطیکہ مان کو یہ مرض نہو۔

اسلئے دودھ مین یہ ایک علاوہ وصف ہوتا ہے:

اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ جہان دودھ پلانے والی کی خوراک مین اجزا مانع سکروی موجود ہوتے ہین وہ منتقل ہو کر اور اجزا کے ہمراہ دودھ مین بھی اپنی تاثیر پیدا کرتے ہین ۔ دودھ پلانے والیون کو جب بسبب نہ حاصل ہونے اجزا مانع سکروی کے سکروی ہو جاتی ہے تو پھر دودھ مین اجزا مانع سکروی کہان سے آوین ۔ اور ایسی حالت مین بچون کو بھی خواہ مخواہ مرض سکروی مین مبتلا ہونا پڑتا ہے تازہ دودھ مین دوسرے اجزاؤن کے ہمراہ اجزا مانع سکروی بھی ہوتے ہین جن کی موجودگی اس غذا مین جسکے ہمراہ تازہ نباتی اجزا بھی موجود ہوتے ہین پائی جاتی ہے ۔ اور اسطرح یہ دودھ

اپنی مفید اجزاؤن کی ترکیب سے ایک طرح پر طیار ہوجاتا ہے - اور ہر ایک امر مین غذائی کامل تصور کیا جاتا ہے - مگر آگے چلکر آپ کو معلوم ہوجائیگا کہ یہ خاص وصف کنڈنسڈ ملک (جمایا ہوا دودھ) مین نہین پایا جاتا مانع سکروی ہونے کے وصف تازہ گوشت مین بھی پائی جاتی ہین اور علی الخصوص کچے گوشت مین - اور پھر ان جانورون کے گوشت مین جو جڑی بوٹی کے کھانے والے ہین - چنانچہ ڈاکٹر رے کا اور ہمارا اپنا تجربہ اس بات کی تصدیق کرتا ہے -

یہ وصف کنڈنسڈ ملک مین نہین ہوتا

تمام اناج کی مصنوعی غذاؤن مین بھی یہ وصف نہین پایا جاتا - اگر بچہ کو کسی وجہ سے دودھ کی غذا نہ ملے تو اسکی مصنوعی غذا مین خواہ مخواہ بجاے دودھ کے کوئی جزو مانع سکروی شامل کرنا چاہیئے - پوری صحت کی حاصل کرنے کے واسطے یہ کیسا ضروری ہے - اور پھر عام طب مین اسکی پرواہ نہین کی جاتی [1]

اناجکی مصنوعی غذاؤن مین نہین اسلیئے مصنوعی غذاؤن مین اسکا ایزاد کرنا ضروری ہے

تو اب ہم بچے کی غذا کی نسبت یہ دوسری شرط قایم کرتے ہین یعنی بچے کی غذا مین اجزاے مانع سکروی بھی ضرور شامل ہونے چاہئین

دوسری مفید شرط

اب یہ امر تو طے ہوگیا کہ بچون کی غذا مین ان اجزا کا شامل ہونا ضرور ہے اور نیز یہ کہ نسبتاً ان اجزاؤن کی کیا مقدار ہونی چاہیئے - مگر اسی ضمن مین ایک دوسرا سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ بچہ کو کسقدر دودھ ملنا چاہیئے جس سے بڑے بڑے مفید اور معین اجزاؤن کی پوری مقدار حاصل ہوسکے - بلحاظ غذا کے اجزا کی معین مقدار کے اسکا جواب دینا کسی قدر مشکل امر ہے - مگر البتہ مجمل طور پر ہوسکتا ہے تجربہ سے معلوم ہوا ہے - کہ عورت کے ایک پستان سے پوری بہاؤ مین دو گھنٹہ کے عرصہ مین ۵۰ سے ۶۰ گرام

دوسرا سوال

اجزاؤن کیسی مقدار کل کیا ہونی چاہیئے

یہ ایک مشکل سوال ہے مگر اسکا مجمل جواب ہوسکتا ہے

[1] کچھ عرصہ ہوا کہ مین نے مرض سکروی کے کچھ بیمار جنکے ہاتھ سے پرورش کی گئی تھی اور پھر ان مین یہ مرض لاحق ہوگئی تھی مشتہر کئے تھے - چنانچہ انکا تذکرہ اسی کتاب مین موقع مناسب پر کیا جاویگا - میرے اس دعوے کی تصدیق ڈاکٹر بارلونی بھی کردی ہے -

یعنے ۱¾ - آونس سے ۲ - آونس تک دودھ نکل سکتا ہے تو اس حساب سے ۱۰۰ سے ۱۲۰ گرام تک یعنے ۳½ - آونس سے چار آونس تک دونوں چھاتیوں میں سے دو گھنٹہ میں نکل سکتا ہے - یا ۱۲۰۰ سے ۱۴۴۰ گرام یعنی ۴۲٫۰۸ سے ۵۰٫۶۴ آونس تک ۲۴ گھنٹہ میں پیدا ہو سکتا ہے +

حالت صحت میں چھاتی کے دودھ کے مقدار

۲۴ گھنٹہ میں مجموعی مقدار

مگر یہ اوسط درجہ کی مقدار ہے - اور علے الخصوص سو وقت کی جبکہ دونوں چھاتیوں کو ایک دفعہ بالکل خالی کر دیا جاتا ہے - یا دودھ پلانے کے اور متفرق وقتوں میں - دودھ پینے کے وقتوں میں بچہ چھاتیوں کو بالکل خالی نہیں کر دیتا - صرف ایک چھاتی ایک وقت میں - اس لحاظ سے ۴۸ آونس پورے کا پورا کبھی کھینچ نہیں سکتا - بلکہ کم - دودھ کی پیدایش کی کمی بیشی دودھ کے پیئے جانے پر منحصر ہے - دودھ پلائی کے ابتدا ایام میں بہ نسبت آخری ایام کے دودھ کم پیدا ہوتا ہے اسکا حساب اسطرح پر خیال کیا گیا ہے کہ ابتدائی چند ہفتوں میں ۲۴ گھنٹہ میں قریب ایک پائنٹ تک دودھ پیدا ہوتا ہے - اور پھر رفتہ رفتہ بڑھتا جاتا ہے یہانتک کہ آخری ایام میں اسکی مقدار تین پائنٹ تک پہنچ جاتی ہے - اب اس مقدار کو ایک پختہ موازنہ سمجھنا چاہیئے -

ایام رضاعت میں دودھ کے مقدار مختلف ہوتی ہے

ایام رضاعت میں دودھ کی پیدایش کا اختلاف ایک پائنٹ سے تین تک خیال کیا گیا ہے

اب بلحاظ تناسب دودھ کے اجزا کی ایک دوسرے حساب سے بچہ کو ڈیڑھ سال کی عمر کے اندر اندر جیساکہ امتحانات مذکورہ بالا سے ظاہر ہو چکا ہے -

ایک اور حساب سے دودھ کے اجزا اور ان کے مقدار

پروٹیڈ اجزا کی ۲۰ سے ۲۶ گرام یا ۳۱۰ سے ۸۵۵ گرین تک

فیٹ کی ۳۰ سے ۴۵ گرام یا ۴۶۵ سے ۶۹۷ گرین تک

کاربوہائیڈریٹس کی ۶۰ سے ۹۰ گرام یا ۹۳۰ سے ۱۳۹۵ گرین تک

ضرورت پڑتی ہے - تو اس حساب سے بموجب تحقیقات گروپ لبنز کے ایک پائنٹ انسانی دودھ کی اجزا کی یہ مقدار ہو گی -

ایک پائنٹ انسانی دودھ کے اجزاء

	پروٹیڈز	۳۷۷ گرین
	فیٹ	۲۵۶ گرین
	کاربوہڈریٹس	۴۱۹ گرین
دو پائینٹ کے اجزا	اور دو پائینٹ کی پروٹیڈز	۷۵۴ گرین
	فیٹ	۵۱۲ گرین
	کاربوہڈریٹس	۸۳۸ گرین
تین پائینٹ کے اجزا	اور تین پائینٹ کی پروٹیڈ	۱۱۳۱ گرین
	فیٹ	۷۶۸ گرین
	کاربوہڈریٹس	۱۲۵۷ گرین
اجزا بموجب امتحان ڈاکٹر پیوی کے	اور بموجب امتحان پیوی کے یہ مقدار ہوگی - چنانچہ	
	ایک پائینٹ میں - پروٹیڈز	۳۲۱ گرین
	فیٹ	۳۲۰ گرین
	کاربوہڈریٹس	۳۶۱ گرین
	دو پائینٹ میں پروٹیڈز	۶۴۲ گرین
	فیٹ	۶۴۰ گرین
	کاربوہڈریٹس	۷۲۲ گرین
	اور تین پائینٹ میں - پروٹیڈ	۹۶۳ گرین
	فیٹ	۹۶۰ گرین
	کاربوہڈریٹس	۱۰۸۳ گرین

پس انسانی دودہ کی ایک پائنٹ سے تین پائنٹ تک ضرورت ہوگی

پس ضروری اجزاؤن کی پوری مقدار حاصل کرنیکے واسطے انسانی دودہ کی ایک پائنٹ سے تین پائنٹ تک ضرورت پڑیگی اور گلے کے دودہ کی اسمین بہت کم اور پھر اسمین شکر بھی ملانی پڑیگی۔ کیونکہ گائے کے ایک پائنٹ دودہ مین

پروٹیڈز	۵۱۹ گرین
فیٹ	۱۳۴ گرین
کاربوہڈریٹس	۳۸۸ گرین

تیسری مفید شے کی کل مقدار کا موازنہ سعین بچہ برابر ہونی چاہیے

ہوتے ہین۔ اس مین پروٹیڈ اجسام کی مقدار زیادہ اور چربی اور کاربوہڈریٹس کی کسیقدر کم رہتی ہے اس امر مین بانکے دودہ کی پیدایش کا موازنہ سب سے عمدہ رہنما ہے بہ نسبت اسکے کہ ہر ایک جز کی کل مقدار کا تخمینہ کیا جاوے جو کہ ۱½ سال کی عمر کے اندر اندر مختلف اوقات کیواسطے ایک مجموعہ بنا ہوا ہے اور یہ مجموعہ ایک بہت ہی ننھے بچے کے واسطے بالکل درست نہین آسکتا۔ مگر عام نتیجے مین علاوہ یقین حاصل کرنے کے واسطے چھاتی کے دودہ سے جسکا تذکرہ پہلے ہوچکا ہے عین مطابق ہے۔

ضروری مقدار مین بھاری اختلاف

بیشک بسبب اختلاف قد طاقت اور دودہ کی طاقت اجزائی کے دودہ کی مقدار کے تعین کرنے مین بھی ایسے ہی اختلاف واقع ہونگے۔ اور ہر ایک حالت مین ان کا لحاظ رکھنا پڑیگا۔

ہر عمر کے واسطے معمولی مقدار

مگر عام طور پر ہم ایک قاعدہ مقرر کرتے ہین کہ جو چیز اپنی اجسام کے صورت مین ایک پائنٹ انسانی دودہ سے یا کسی ایسی شے سے جو اسکے مطابق ہو کم ہو تو وہ بچے کے کامل پرورش کیواسطے ناکافی سمجھی جاویگی گو بچہ اسکے پہلے مہینے کی عمر مین ہی کیون نہو۔ اور ہم بلا تامل کہہ سکتے ہین کہ بچہ کو اسکے پہلے مہینے کی عمر مین ۱۶ سے ۲۴ اونس تک انسانی دودہ یا اسکے برابر کوئی اور شے ملنی چاہیے۔ اور دوسرے مہینہ مین ۲۰ سے ۲۶ اونس تک یا اسکے برابر اور تیسرے مہینے مین ۲۴ سے ۳۲ اونس

تک اور چوتھے مہینہ مین ۳ سے ۵ - ۳ اونس تک اور اسکے بعد ۳ سے ۵ - ۴ اونس تک یا زیادہ۔ یا دوسرے طریق سے اول اول ۱ - ۱ اونس سے ۲ اونس تک دو دو یا اڑھائی گھنٹہ کے بعد اور رفتہ رفتہ ایک مہینہ کے بعد تین تین اونس ہر تین گھنٹہ کے بعد۔ اور پھر دودھ کی مقدار اس طریق سے بڑہاتے جاوین کہ عمر کے ہر مہینے کے واسطے جو مقدار مقرر کیگئی ہے وہ حاصل ہوتی جاوے۔

تقسیم اوقات اور مقدار کی مقدار

یہ مقدار جو اوپر بیان ہوئی ہے خواہ مخواہ اسی انداز پر نہین ہونی چاہیئے۔ اس مقدار مین مختلف حالات مین اختلاف کرنا پڑیگا۔ کیا بلحاظ گنجایش اور کیا بلحاظ دیگر خصوصیتون کے البتہ بصورت قاعدہ یا آغاز بسم اللہ کے یہ ایک اچھا طریق ہو بچے کے خود معدے سے بھی اس معاملہ مین کچھ تعلیم حاصل ہوتی ہے جب یہ زیادہ بھر جاتا ہے تو بچہ دودھ کے فاضل مقدار کو پھینکدیتا ہے۔ اور اگر ابھی اسکی اشتہا باقی ہوتی ہے تو اور دودھ کے واسطے چلاتا ہے اور اپنی انگلیون کو چوستا ہے اور اسکے بشرے سے ایک طرح کی بے چینی اور شکایت معلوم ہوتی ہے۔

یہ مقدار خواہ مخواہ ضروری نہین ہے تقریباً ایک اچھا طریق ہے

اب جو قاعدہ مقرر کر دیا گیا ہے اور جو اشارات بچہ کے معدے کے پُر ہو جانے اور اشتہا کے اطمینان حاصل کرنے کے باب مین تبلائے گئے ہین اور جنکے ساتھ وزن کا بھی لحاظ رکھنا ضروری ہے یعنی فی ہفتہ ۲ سے ۴ اونس تک یا کسی قدر کم وبیش دودھ بڑہانا چاہیئے ایک ضروری امورات میں سے اور ان کے ساتھ ہی اجزاؤن کے مقدار کا بھی کافی اور صحیح تخمینہ ہونا چاہیئے۔ اور فی الحقیقت مقدار کل ایسا ضروری نہین ہے جیسا اجزاؤن کے مقدار ہ

وزن کی تعیین بکثرت

---

[۱] انیوال آف یونیورسل میڈیکل سائنس جلد ۴ ششمائیہ صفحہ ۲۶ سے معلوم ہوا ہے کہ ۵ دن کے بچے کی معدے مین ۲۵ کیوبک سینٹی میٹر یا ۱۲ فلوئیڈ ڈرام کی گنجایش ہوتی ہے

پورا اور صحیح ہونا ضروری ہے - اور اس امر کا باقاعدہ رکھنا زیادہ تر اپنے ہاتھ میں ہے -

چوتھی مفید شرط یہ ہے کہ غذا میں ایل بیوٹر کا ہونا ضروری ہے۔

ایک اور شرط جو بچون کی مصنوعی غذا میں یاد رکھنے کے قابل ہی اور جس اصول کی اکثر پروا نہیں کیجاتی یہ ہے کہ اس مین ایل بیوٹر کی کافی مقدار ہونی چاہئے یہ مشکل ہی کہ نباتی غذاؤن سے نائیٹروجنس اجسام کی کافی مقدار حاصل ہو کیونکہ یہ اجزا نباتی غذاؤن مین علی العموم کم ہوتے مین اور نیز انسے چربی کی بھی کافی مقدار حاصل ہونی ناممکن ہے کیونکہ جس قدر ممکن ہے وہ مصنوعی نباتی غذاؤن مین اور بھی کم ہو جاتی ہے - بلکہ ان مین بھی جو بلحاظ دوسرے غذا دار اجناس کے زیادہ تر مالامال سمجھی جاتی ہین ۲ فیصدی پائی جاتی ہے اور جب مناسب طور پر چھ حصہ مین ۲ حصہ پانی ملایا جائیگا تو متفرق اور ضروری موازنہ سے اسکی مقدار اور بھی کم ہو جائیگی اس وقت کو اگر نظر انداز بھی کیا جاوے تو بھی یہ سمجھ مین نہین آتا کہ نباتی غذاؤن مین باوجود ملانے کافی مقدار نائیٹروجنس اور چربی کے بچہ کی کافی پرورش ہو سکتی ہے یا نہین -

چربی اور نائیٹروجنس اجزا کی حاصل ہونے مین دقت نباتی غذاؤن سے

دودھ جو کہ اصلی غذا ہی بالکل حیوانی ہی - اور جسم ما دے حیوانی غذاؤن سے بسہولیت طیار ہو سکتے ہین - اور معصوم بچے جو صرف نباتی غذا سے پرورش پاتے ہین جسم مین نرم پلپلے اور رنگت مین پھیکے اور مرض کرشس مین مبتلا پائے جاتے ہین - اور اگر غذا بالکل ہی مصنوعی ہو تو مرض سکروی کا پیدا ہونا کچھ بڑی بات نہین - تاہم بہت سی مصنوعی غذائین بالکل نباتی ہین - اور میرے خیال مین اگلا قاعدہ ہمکو خواہ مخواہ تسلیم کرنا پڑیگا - اور یہ شرط ایک نہایت ہی مفید شرط ہے کہ بچہ کی غذا بالکل نباتی نہین ہونی چاہئے بلکہ اسمین کچھ معین مقدار حیوانی مادے کی بھی ہونی چاہئے - ایک اور امر جسپر ہمین زور دینا چاہئے یہ ہی کہ بچپن مین ایسی بنا پر خوراک تجویز کرنی چاہئے جو کہ ازروئے علم فزیالوجی کے افعال ہاضمہ کے مناسب اور موافق ہو -

اس مین ہنوز شبہ ہے کہ نباتی چربی یا نائیٹروجنس اجزا باوجود کافی ہونے کے بھی کشفی ہو سکتی ہے یا نہین
جو لڑکے نباتی غذاؤن سے پرورش پاتے ہین وہ کمزور اور مرض کرشس اور سکروی مین مبتلا پائے جاتے ہین

پانچوین مفید شرط یہ ہے کہ انہضامی طاقت بچون کی بچے کے معدہ کے موافق خوراک ہونی چاہئے۔

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جب آلات انہضام نے بھی اپنا کام شروع کیا ہے - تو اس کے

ابھی صرف اس قابل ہین کہ اپنی ماں کے سادہ اور سریع الہضم دودہ کے ہی ہضم کرنے کے قابل ہین
زندگی کے ابتدائی ایام مین تمام حیوانات اور علے الخصوص انسان کے بچے اس قابل نہین
ہوتے کہ وہ نشاستہ کو ہضم کرسکین۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ نوزائیدہ بچون کے صرف پنکریاز گلنڈ مین
(غدد متصل گوشت) ڈائی ٹائین کا جوہر ہاضمہ ہوتا ہے۔ اور یہ سب گسلاری گلنڈ مین اگر جلد سے جلد
پیدا ہو تو دو مہینہ کے بعد پیدا ہوتا ہے اور دراصل اسوقت بھی تھوڑی سی تھوک پیدا ہوتی ہے دوسرے
مہینہ کے بعد یہ بہنا شروع کرتی ہے مگر اسکی ٹھیک ٹھیک پیدائش اسوقت شروع ہوتی ہے کہ جب
بچہ دانتوں پر آجاتا ہے۔ علاوہ اسکے پہلے دو مہینون مین پنکریاٹک رطوبت مین (رطوبت لبلبہ)
بھی جوہر ہاضمہ نہین ہوتا تاوقتیکہ بچہ پوری ایک سال کا نہ ہوجاوے اس لحاظ سے نشاستہ
والی غذا کے ہضم کرنے کے واسطے بچہ کو بہت ہی کم طاقت حاصل ہوتی ہے۔

بچہ کی قدرتی غذا دودہ مین نشاستہ نہین ہوتا اور کاربوہائیڈریٹس لکٹین یا ملک شوگر کی صورت
مین ہوتے ہین نشاستہ پہلے سے ہی ان کے وجود مین شکر مین تبدیل ہوجاتا ہے۔ چونکہ بچہ کو فطرتاً
پہلے ہی نشاستہ کے ہضم کرنے کی طاقت نہین بخشی گئی اسواسطے مناسب نہین ہے کہ فطرت کے
برخلاف اسکی غذا مین نشاستہ ایزاد کیا جاوے فزیالوجی کے اس ہدایت کے برخلاف
بہت سی ایسی مصنوعی غذائیں ہین جنمین نشاستہ انکا جزاعظم ہے۔

بچوں کے اعضاے انہضام طعام مین ایک دوسرا نقص یہ ہوتا ہے کہ وہ غذا کے خشک یا
نیم خشک ٹکڑون کو ہضم نہیں کرسکتے۔ اور نہ اس مطلب کے واسطے انکے معدہ کی نازک ساخت
یا رطوبت ہاضمہ انکے ہضم کرنے کے قابل ہوتی ہے ایسی چیزون کو البتہ اسوقت ہضم کر
سکتے ہین کہ جب وہ بہت ہی باریک باریک اجزا مین منقسم ہوجاوین۔ اور اسکا نتیجہ بہت
ٹھیک ہوسکتا ہے کہ جب گاے کا دودہ استعمال کیا جاتا ہے اور پھر اسکے بڑے بڑے چھلکے بنکر...

بچون کی تغذیہ کی خاص صورت۔
ڈائی ٹائین کی عدم موجودگی۔
کسی قدر تھوک۔
جوہر ہاضمہ کا عدم موجود ہونا
دودہ مین نشاستہ نہین ہوتا
کاربوہائیڈریٹس لکٹین کی صورت ہین۔
نشاستہ بہت سی مصنوعی غذاؤن کا جزاعظم ہوتا ہے
بچون کے اعضاے انہضام طعام مین ایک دوسرا نقص۔ معدہ کی بناوٹ اور انکی ذاتی طاقت اس قابل نہین ہوتی کہ سخت اشیا ہضم ہوسکین۔ جیسا کہ دودہ کے چھلکے معلوم ہوسکتا ہے

قے کے یا بذریعہ اسہال کے خارج ہوتے ہیں۔
اور اسی طرح پر غیر منحل اجزا یا کسی نباتی چیز کے موٹے موٹے ریشے خراش پیدا کر کر مضر صحت ہوتے ہیں۔

چھٹی مفید شرط۔
اخیر چھٹی اور مفید شرط یہ ہے کہ بچوں کی غذا تازہ اور درست ہونی چاہئے اور یہ کہ وہ ترشی اور سڑاندسے بالکل پاک اور صاف ہو۔

بچہ کی معدہ کی نزاکت۔
ایک معصوم بچہ کا معدہ بہت ہی نازک ہوتا ہے۔ اور اسپر اثر معکوس اعصاب کا بہت ہی جلد پیدا ہوتا ہے۔ اور جب اسکو ذرا بھی خمیر شدہ یا متعفن غذا ملتی ہے تو اسکا تحمل نہیں ہوسکتا +

عفونت کی نقصانات۔
غالباً ان مخالف چیزوں سے جو کچھ بنتا ہے وہ جذب ہو کر ایک تو نظام عصبی پر خراب اثر پیدا کرتا ہے اور دوم اعضاے انہضام طعام کے میوکس ممبرین (غشاء مخاطیہ) پر +

گائے کے دودہ کے مخاطرات۔
گائے کے دودہ سے اسطرح کے بہت سی خطرات پیدا ہوتے ہیں جسوقت یہ دوہا جاتا ہے اسیوقت سے اسمیں تغیرات پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اور وہ چھوٹی چھوٹی سبک روغنی تھیلیاں علیحدہ ہو کر اور ملائی بنکر دودہ کی سطح پر آنی شروع ہو جاتی ہیں۔ دودہ آکسیجن ہوا سے جو کا جزاعظم کو جذب کرتا جاتا ہے اور نائیٹروجنس اجزا کی متعفن ہونے سے کاربونک ایسڈ کو چھوڑنا شروع کرتا ہے اسطرح لیکٹین سی خمیر اٹھتا ہے اور غالباً بکٹیریم لکٹس (دودہ کے حیوانات دقیق) کیوجہ سے

خمیر جلد اٹھتا ہے دودہ کا ملو
لکٹین سے خمیر اٹھتا ہے جب لکٹک ایسڈ بنجاتا ہے تو دودہ کا کیزین جم جاتا ہے۔ اور اب وہ ملائی جو دودہ کی سطح پر چڑھ آئی تھی غائب ہو جاتی ہے۔ ان تغیرات سے جو کچھ طیار ہوتا ہے وہ بہت ہی خراش پیدا کرنے والی چیزیں ہیں۔ جو غذا ترش ہو جاوے یا سڑ جاوے اس سے سخت قسم کی قے اور اسہال شروع ہو جاتے ہیں جس کا نتیجہ ہمیشہ برا بلکہ اکثر اوقات مہلک ہو جاتا ہے +

اس سے کیونکر خراش پیدا ہوتی ہے۔

اس سے اور ثقیل اجزا کے من کا ارگ ... پیدا ہوتا ہے
اسکی اور اسکے چلکوں کی غیر منہضم اجزا کی یا کسی اور ثقیل غذا کی معدے اور معا پر ایسی بری

تاثیر ہوتی ہے کہ اس سے اکثر اوقات کالرک ڈایا یا (اتیسار) جو کہ بچون کی ایک مہلک بیماری ہے پیدا ہو جاتی ہے۔ اس بیماری کو امریکا کے حکیم کالرا انفنٹم سے موسوم کرتے ہین یہ اکثر گرم ملکون مین ہوتی ہے۔ جہان دودہ مین جلد عفونت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور بچون کی خوراک پر فی الفور اسکی تاثیر عاید ہوتی ہے۔ اسلئے یہ امر بہت ضروری ہر کہ بچون کی خوراک کے متعلق جسقدر ظروف استعمال کئے جاوین انمین صفائی کا بہت ہی زیادہ لحاظ رکھنا چاہیئے مثلاً دودہ دینے کے برتن۔ بوتلین۔ پیالے اور بڑی عقلمندی تو اس بات مین ہے کہ جسوقت دودہ گھر مین آن پہنچے اسیوقت بلا تامل آگ پر رکھکر جوش دین تاکہ اسمین خمیر کا پیدا ہونا فی الفور رک جاوے جس دودہ کو ایک دفعہ جوش دے دیا جاتا ہے وہ زیادہ عرصہ تک ٹھیر سکتا ہے۔ اور اسمین جلد ترشی بننے کا اندیشہ ہٹ جاتا ہے +

علی الخصوص گرم ملکون مین

اسلئے صفائی بہت ہی ضروری ہے

اب اس مضمون کو یہان ختم کیا جاتا ہے کیونکہ عوام ان باتونسے اب اچھی طرح سے واقف ہو گئے ہین اور ان امورات کو زیادہ تر عمدگی اور توجہ سے سرانجام کرتے ہین۔

وہ مفید شرایط جنکا بچونکی غذا مین لحاظ رکھنا بہت ضروری ہے یہ ہین

مفید شرایط کا خلاصہ

اول یہ کہ بچون کی غذا کے مختلف اجزا اسی مقدار مین ہونی چاہئین جو قدرتی طور پر انسانی دودہ مین پائے جاتے ہین۔ بلا لحاظ کثرت کے دودہ کی اجزاؤن کے مقدار بموجب موازنہ گروپ بستہ اور مین کہ ان کے مین مین ہونی چاہیئے۔

پروٹیڈ　　۳٫۵ فیصدی

فیٹ	۳ فیصدی
کاربوہائیڈریٹس	۴ فیصدی
سالٹس	۰٫۲ فیصدی

اور جس مین ۵۰ سے ۶۰ حصہ تک پانی ملایا جاوے۔ یہ بچے کے چند ابتدائی مہینون کیواسطے کافی ہے۔

دوم۔ اسمین اجزائے مانع سکروی موجود ہون۔

سیوم۔ اسکی کل مقدار ۲۴ گھنٹہ مین اتنی ہو جسکی طاقت غذائی بلحاظ عمر کے انسانی دودھ کے ایک پائینٹ سے تین پائینٹ کے برابر ہو۔ یعنے

پروٹیڈز	۲۷۷ گرین سے ۱۱۳۱ گرین تک
فیٹ	۲۵۶ گرین سے ۷۶۸ گرین تک
کاربوہیڈریٹس	۴۱۹ گرین سے ۱۲۵۷ گرین تک

چہارم۔ یہ بالکل نباتی نہ ہو۔ اور اسمین زیادہ تر حیوانی اجزا شامل ہون

پنجم۔ ازروے علم فسزیالوجی کے بچے کے اعضاے انہضام طعام کا ضروری لحاظ رہے۔

ششم یہ کہ بالکل درست اور ترشی اور عفونت سے بالکل پاک اور صاف ہو۔

صاحبان اب میری التماس ہے کہ آپ مہربانی فرماکر ہر ایک حالت مین ان امورات پر بخوبی غور کرلیا کرین تاکہ جو خوراک آپ بچہ کے واسطے تجویز کرین اُس مین ان شرائط کی نسبت آپ کو پورا پورا اطمینان حاصل ہوجاوے۔

مین امید کرتا ہون کہ اگلے مقالہ مین بچون کی مصنوعی غذا سے ان مفید شرائط کا تعلق اور انکا عمل بالتفصیل معلوم ہوجائیگا۔

مقالہ دوم

مصنوعی غذائین۔ دودھ کے مختلف اقسام اور اُن کی ترکیب

پچھلے مقالے کے نتائج کا مختصر خلاصہ۔ بچہ کو چھاتی سے دودھ ملنے کے فوائد مشکلات۔ مختلف اقسام کے دودھ کے اجزائی مقدار کا نقشہ۔ گدھی کا دودھ انسانی دودھ کا عمدہ نعم البدل ہے اسکا نفع و نقصان۔ گائے کا دودھ پانی ملا ہوا مختلف مقدار کے پانی ملے ہوئے دودھ کی طاقت غذائی۔ دو حصہ دودھ ایک حصہ پانی پورے تغذیہ کے واسطے مفید ہے۔ گائے کے دودھ کی اصلی دقت بسبب اسکی حیثیت کے ہے۔ بسبب اسکے کثرت غلظت کے۔ گائے کے دودھ کی حیثیت بمقابلہ دوسرے قسم کے دودھ کے۔ اسکا انجماد۔ تجربات اسکے سخت جماؤ کا علاج۔ جوش دینا۔ بارلیواٹر (آش جو) لایم واٹر (چونے کا پانی)۔ بائی کاربونٹ آف سوڈا۔ پیپٹونائزڈ دودھ۔ مختلف قسم کے طیار کئے ہوئے دودھ کے خواص۔ جوش دیا ہوا دودھ باستعمال بارلی واٹر اور لایم واٹر کے افضل ہے۔ جوش دئیے ہوئے دودھ کے اعتراضوں پر بحث۔ اسکے فوائد اسمیں سے چھوت کا زائل ہونا۔ کانڈنسڈ ملک (گاڑھا کیا ہوا دودھ)۔ اسکے اچھے بُرے اقسام۔ بکری کا دودھ۔ انسانی دودھ مصنوعی۔

صاحبان۔ پچھلے مقالے میں مین نے اس امر کے ثابت کرنے کی کوشش کی ہے کہ بچون کی

پچھلے مقالہ کی بڑے بڑے مطالب پر نظر ثانی۔

غذا کے طیار کرنے مین اور پھر اسکے مقدار کے معین کرنے مین کیونکر عمل کرنا چاہئے ۔

اول اجزا کا موازنہ ۔

اول یہ کہ غذا کے ہر ایک جزو کی کیا مقدار ہونی چاہئے ۔ اور یہ بھی آپ کو یاد ہوگا کہ پروٹید اجزا کی کافی مقدار کی مہیا کرنے کے واسطے مین نے کسقدر تاکید کی ہے ۔ اور انکے فواید اور اُن کی ضرورت کو کس طرح پر ثابت کیا ہے ۔ اور خاصکر اس مطلب کو کہ ان امورات مین ٹھیک طور پر عملدرآمد نہین ہوتا ۔

دوم اجزا نایع سکروی کا ضروری ہونا ۔

دوم یہ کہ ہمین اجزائے مانع سکروی ضرور شامل ہونے چاہئین جنکا اکثر لحاظ نہین کیا جاتا اور پھر خراب نتایج پیدا ہوتے ہین ۔

سوم مقدار کا موازنہ ۔

سویم یہ کہ بچہ کی پہلے مہینہ کی عمر مین ۲۴ گھنٹے کے اندر اندر کل غذا انسانی دودھ ۱۶ سے ۲۴ اونس تک ہونی چاہئے ۔ اور پھر آہستہ آہستہ اسکو بڑھاتے جاوین یہانتک کہ ۸ سے ۱۰ مہینہ کی عمر تک ۳۵ سے ۴۵ اونس تک بلکہ ۶۰ اونس تک ہو جاوے مگر مین نے یہ بھی تبلا دیا تھا کہ

اختلافات ۔

بچہ کی غذا کی مقدار اسکے معدہ کی گنجایش اور اسکے مزاج کے مناسب حال ہونی چاہئے

اگر اجزا درست ہون تو مقدار کا فیصلہ خودبخود ہو سکتا ہے

یہ غذا کی مقدار کا مسئلہ تو خودبخود طے ہو جاتا ہے ۔ اور اسکی حقیقی مقدار کے معین کرنے مین زیادہ ضرورت بھی نہین سمجھی جاتی ۔ کیونکہ لڑکے کو جسقدر زیادہ مقدار سے غذا ملیگی وہ پھینک دیگا ۔ اور اگر تھوڑی ہوگی تو ماری بھوکھ کے وہ بے چین رہیگا ۔ اور چلانا شروع کر دیگا صرف یہ خیال رکھین کہ اسکے اجزا درست ہون مقدار کا تو بسہولیت فیصلہ ہو سکتا ہے یعنے پہلے مہینہ مین ۱½ اونس سے ۲ اونس تک دودھ گھنٹہ کے بعد شروع کرین یا ۲½ گھنٹہ کے بعد ۔

چہارم حیوانی اجزا کی ضرورت

چوتھی بات جسپر زیادہ زور دیا گیا تھا یہ تھی کہ غذا خالص نباتی نہین ہونی چاہئے ۔ بلکہ اس مین مناسب مقدار حیوانی اجزا کی بھی شامل ہو ۔ اور اول تو اسلئے کہ نباتی غذا سے کافی مقدار چربی کی نہین حاصل ہوتی ۔ اور پھر پروٹیڈ اجزا کی کافی مقدار کے حاصل ہونے مین بھی وقت پیدا

پیدا ہوتی ہے۔ اور دوم اس وجہ سے کہ اگر یہ دونون اجزا ممکن بھی ہون تو پھر یہ شبہ رہتا ہے کہ آیا نباتی چربی ور پروٹیڈز مختلف مادون کے پرورش کیواسطے حیوانی چربی ور پروٹیڈز کے برابر غذائیت دیسکتے ہین یا نہین۔ درحالیکہ کاربوہائیڈریس نشاستہ کیصورت مین بمشکل استعمال ہو سکتے ہین اور شوگر آف ملک شکر شیر کی طرح فائدہ بخش نہین ہو سکتے۔

پنجم غذا بلحاظ قوت ہاضمہ کی انتخاب کرنی چاہئے۔

پانچوین کسی غذا کے اختیار کرنے مین بچون کی قوت ہاضمہ کا لحاظ ضرور ہونا چاہئے اور یہ بھی بتلا دیا تھا کہ نشاستہ والی غذاؤن مین اس امر کی نسبت کیسی غفلت کیجاتی ہے کیونکہ ننھے بچے اپنی زندگی کے پہلے دو مہینون مین نشاستہ کو ہضم نہین کر سکتے بسبب اسکے کہ ان کی تھوک مین جوہر ہاضمہ (جو پروٹڈ گلنڈ مین ہوتا ہے) نہین ہوتا۔ اور تھوک بھی بذات خود بہت کم پیدا ہوتی ہے تا وقتیکہ بچہ دانتون پر نہ آ جاوے۔ اور سوا اسکے پنکریس (لبلبہ) کا جوہر ہاضمہ بھی تو دو مہینون تک پیدا نہین ہو سکتا۔ اور بعد اسکے ایک سال تک اگر پیدا بھی ہوتا ہے تو اپنے فائدے مین کامل نہین ہوتا۔

بچپن مین قوت ہاضمہ کی خصوصیتین۔ جوہر ہاضمہ کی

بچپن مین ثقیل اور غیر محلل غذاؤن کے ہضم ہونیکی قابلیت

یہ بھی بتلایا گیا تھا کہ معدہ کی نازک ساخت اور قوت ہاضمہ ثقیل غذاؤن کے ہضم کرنے کے قابل نہین ہوتی اور پھر ان ثقیل غذاؤن کو کیسے کیسے باریک اجزاؤن مین منقسم کرنیکی ضرورت پڑتی ہے تاکہ معدہ انکو ہضم کر سکے۔ اور پھر نباتی مادون کے موٹے موٹے ریشے اور ٹکڑے مثل اوٹ میل یا گیہون کے کٹے کی خراش پیدا کرکر مضر صحت ہوتے ہین۔

ششم غذا تازہ اور لذیذ ہونی چاہئے۔

چھٹا اخیر یہ ظاہر کیا تھا کہ بچون کی غذا مین ذرا خمیر یا عفونت پیدا ہونے سے بچون کے نازک اور حساس اعضائے انہضام طعام پر کیسے کچھ خرابی پیدا ہوتی ہے۔

یہ چھ ضروری شرائط انکی تعمیل او تکمیل کیونکر ہو سکتی ہے۔

بچون کی مصنوعی غذا کے منتخب کرنے مین تو یہ شرائط تھین جو اوپر بیان ہوئین۔ اب یہ معلوم کرنا باقی ہے کہ یہ شرائط کس طرح عمل مین لائی جاتی ہین اور ان کی تکمیل کیونکر ہوتی ہے۔

مرضعہ یعنے دودھ پلائی

اگر ایک مان اپنے بچے کو دودھ نہین پلا سکتی تو اسکا نعم البدل یہی ہو سکتا ہے کہ کسی دوسری

ایسی عورت کا دودھ پلایا جاوے جسکا بچہ اس بچہ کا ہم عمر ہو کیونکہ اسطرح پر دودھ پلائی کے دودھ سے ایک مفید مناسبت حاصل ہو گی۔ اگر دودھ پلائی اچھی مل جاوے تو کئی اور تکلیفوں سے بچ سکتے ہین۔ مگر دودھ پلائی ہمیشہ مناسب حاصل نہین ہوتی یا تو وقت پر نہین ملتی۔ یا والدین کو اپنی حیثیت سے زیادہ خرچ کرنا پڑتا ہے۔ اور پھر آخر کار بچہ کی پرورش ہاتھ سے کرنی پڑتی ہے۔ اور مین یقین کرتا ہون کہ اگر اچھی طرح سے انتظام کیا جاوے۔ اور پوری پوری احتیاط کیجاوے تو جو مشکلات قدرتی دودھ کے چھڑانے اور مصنوعی غذا کے اختیار کرنے سے پیدا ہوتی ہین وہ سب بخیر و عافیت آسان ہو سکتی ہین اور ہر ایک طرح سے تشفی حاصل ہو سکتی ہے۔ بچہ کو کوئی بھی معدے کی تکلیف نہین ہو سکتی۔ اور مزے سے بڑھنا پھولنا شروع کر دیتا ہے۔

شاذونادر

بچون کی پرورش مصنوعی غذا سے اگر احتیاط تمام کی جاوے تو کچھ بے جا نہیں نہین ہوتا۔

ہان ذرا یہ بھی سن لین کہ قدرتی دودھ اور مصنوعی غذا دونون باہم اختیار کرنے سے عوام مین کسقدر تعصب پھیلا ہوا ہے۔ بڑی بوڑھیان اور دائیان ایک عام وہم مین مبتلا ہین کہ مان کا دودھ اور گائے کا دودھ دونون باہم ملنے سے مضر پڑتے ہین۔ بچہ کے وجود مین ان دونون کی آپس مین لڑائی ہو جاتی ہے۔ جس سے بچہ کو بہت صدمہ پہنچتا ہے۔ مگر ایسے خیالات صرف وہم ہی وہم ہین ممکن ہے کہ گائے کا دودھ مضر ثابت ہو۔ مگر مان کا دودھ اگر تندرست ہے تو کبھی مضر نہین ہو سکتا۔ بچہ کو جس قدر مان کا دودھ مل سکے اسیقدر نفع مین رہتا ہے۔ فاقہ کی نسبت آدھی روٹی کا مل جانا ہی بہتر ہے۔ اگر ایسی عمدہ اور قابل پرورش غذا بچہ کو ملتی رہے تو گائے کا دودھ ہضم کرنے مین وہ کبھی مخل نہین ہو سکتی۔ بلکہ یہ بات ہو سکتی ہے کہ بچہ کو گائے کا دودھ ہضم کرنے کی طاقت نہین ہوتی۔ تو پھر یہ کیون نہ کہا جاوے کہ جسقدر مان کا دودھ بچہ کو حاصل ہو سکتا ہے حاصل کرے کیونکہ یہ عمدہ طور پر ہضم بھی ہو سکتا ہے۔ اگر اسکو گائے کا دودھ ہضم نہین ہوتا تو بجائے اسکے کوئی دوسری مناسب غذا تجویز کرین جس کی بابت مین ابھی بیان کرونگا۔ یہ بہتر ہوگا کہ ایک تندرست

دودھ کے ملانیکا عام وہم

بالکل دودھ کے نہ ملنے سے کچھ ملنا بہتر ہے۔

ماں اپنا دودھ بھی پلاوے اور پھر مصنوعی غذا بھی بچہ کو دے۔ اگر وہ اپنے دودھ سے بچہ کی پوری پرورش نہ کرسکتی ہو۔

گدہے کا دودہ

بچہ کے واسطے عارضی طور پر گدہی کا دودھ ماں کے دودھ کا نعم البدل ہوسکتا ہے جیسا کہ نقشہ نمبر ۲ سے آپکو واضح ہوجائیگا یہ باسو شکر کے ہر ایک جزو مین کمزور ہوتا ہے۔ مگر اسکے جبن کی پھٹکیان بہت باریک بنتی ہین اور اسواسطے یہ بہت جلد ہضم بھی ہوتا ہے۔ مگر اسمین ایک یہ نقص ہے کہ یہ ملین ہوتا ہے۔ اور اسمین جو چربی اور پروٹیڈ اجزا کی کمی ہوتی ہے وہ اسکی مقدار کے بڑہانے سے پوری ہوسکتی ہے اور انسانی دودھ کے برابر غذائیت حاصل کرنیکے واسطے اسکی مقدار دو گنی ہونی چاہئے۔ اور اسواسطے مناسب نہین ہے کہ محض اسیپر مداومت کیجاوے علاوہ اسکے اسمین کچھ صرف بھی زیادہ ہوتا ہے کیونکہ گدہی کا دودھ ہمیشہ سہل الوصول نہین ہے۔ آخر کار گائے کا دودھ استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس حالت مین یا تو اسمین پانی ملاکر دیا جاتا ہے۔ اور یا اور کوئی غذا اسکے شامل کیجاتی ہے۔ مگر عام طور پر تو اسمین پانی ملاکر دینے کا رواج ہے۔

اعتراض اس امر کا کہ یہ ملین ہوتا ہے اور زیادہ مقدار مین استعمال کرنا پڑتا ہے

اعتراض دیگر یہ اخراجات

آخر شِ گائے کا دودھ پانی ملاکر استعمال کرنا پڑتا ہے

دودھ اور پانی کی مقدار

ایک حصہ مین دو حصہ

ایک حصہ مین تین حصہ

بچہ کے پہلے مہینہ کی عمر مین یا اسکے قریب قریب ایک حصہ گائے کا دودھ اور دو حصہ پانی اور قدرے چینی ملاکر استعمال کرتے ہین۔ اور اس سے زیادہ تیز کرکے نہین دیتے۔ اور یہ طریق عام طور پر مروج ہے۔ بہت ہی ننھے بچے کے واسطے ایک حصے دودھ مین تین حصہ پانی سے زیادہ خالی از ضرر نہین ہوتا۔

لہ مجھکو ایک سے زیادہ دفعہ دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے کہ گدہی کے دودھ کے استعمال سے دو تین مہینے کے بعد بچہ کی بالیدگی رک جاتی ہے۔ اسوقت ایک بچہ میرے زیر علاج ہے جو ایک برس تک گدہی کا دودھ پیتا رہا۔ اگرچہ اس عرصہ مین یہ لڑکا کچھ بہت بڑا نہ تھا مگر سفید اور پیلا پڑگیا تھا اور نازک معلوم ہوتا تھا جب اسکو بااضافہ رہیٹ جوس بیف گوشت کے اسکے گائے کے دودھ اور پانی پر لگایا گیا تو وہ جلد مضبوط اور گلرنگ ہوگیا۔ اور وزن مین بھی بہت جلد بڑھ گیا۔

نقشہ نمبر ۱ ۳۳

مختلف قسم کے دودھ اور ان کے مرکبات کے اجزاؤں کا حساب فیصدی

اجزا	انسانی دودھ جیسے امتحان گروپ بستر	گائے کا دودھ — تازہ — خالص	تازہ — دو حصہ پانی ملایا ہوا	تازہ — پانی بحصہ ساوی	تازہ — دو حصہ میں ایک حصہ پانی ملا ہوا	تازہ — انسانی دودھ مصنوعی	کانڈنسڈ (ورنزانڈ کیفر) — خالص	کانڈنسڈ — ایک حصہ میں ۷ حصہ پانی ملایا ہوا	گدھے کا دودھ	بکری کا دودھ
نائٹروجنس یا پروٹیڈ اجزا	۳ر۹۲۴	۵ر۴۰۴	۱ر۸۰۱	۲ر۷۰۲	۳ر۶۰۲	۲ر۵۷	۲۶ر۱	۳ر۲۶	۱ر۱۷	۴ر۵
ہائڈروکاربونٹیس یا چربی	۲ر۶۶۶	۴ر۳۰۵	۱ر۴۳۵	۲ر۱۵۲	۲ر۸۷۰	۳ر۴۶	۱۲ر۰	۱ر۱۶	۱ر۱۴	۴ر۱
کاربوہائیڈریٹس: لکٹین	۴ر۲۶۴	۴ر۰۳۷	۱ر۳۴۵	۲ر۰۱۸	۲ر۶۹۰	۵ر۰۲	۱۴ر۰	۲ر۰	۶ر۴	۵ر۸
کاربوہائیڈریٹس: شکر نیشکری							۲۷ر۰	۳ر۳۷	۰	۰
سالٹ	۰ر۱۳۸	۰ر۵۷۸	ر۱۹۲	۰ر۲۷۴	۰ر۳۶۴	۰ر۵۷	۴ر۰۳	۰ر۵	۰	-
واٹر	۸۸ر۹۰۸	۸۵ر۷۰۰	۹۵ر۲۳۵	۹۲ر۸۵۴	۹۰ر۴۷۴	۸۷ر۳۸	۱۴ر۰۷	۸۹ر۲۷	۹۰ر۵	۸۵ر۶
میزان	۱۰۰ر۰	۱۰۰ر۰	۱۰۰ر۰	۱۰۰ر۰	۱۰۰ر۰	۱۰۰ر۰	۱۰۰ر۰	۱۰۰ر۰	۱۰۰ر۰	۱۰۰ر۰

اب نقشہ ملحقہ نمبر ۱ سے واضح ہوتا ہے کہ گاے کا دودہ جسکے ایک حصہ مین دو حصہ پانی ملا ہوا ہو اپنے اجزاؤن مین بنسبت انسانی دودہ کے کمزور ہے - چنانچہ اس مین

پروٹیڈز	۱،۸۰۱
فیٹ	۱،۴۳۵
لکٹین	۱،۳۴۵

ہوتے ہین اس لحاظ سے بجاے ۲ ۱/۲ اونس کے یہ زیادہ مقدار مین دینا پڑیگا - تاکہ بچہ کی پرورش کے واسطے دودہ کے اجزاؤنکا موازنہ پورا پورا ہو جاوے -

پہلے مقالہ مین یہ بات ظاہر ہو چکی ہے کہ ایک مہینہ کے اندر کے بچہ کیواسطے گاے کا دودہ ۲۴ گھنٹہ مین ۲۰ اونس ہونا چاہیئے[1] - اسکا مطلب کیا ہے اسکا مطلب یہ ہے کہ ۲۰ اونس یا تین پائنٹ جسمین ایک پائنٹ دودہ اور دو پائنٹ پانی ملا ہو ہے ایک ننھے سے بچے کے پینے اور ہضم کرنے کے واسطے بہت ہی زیادہ مقدار ہے +

۲۰ اونس یعنے ایک حصہ دودہ مین دو حصہ پانی

اصل تو یہ ہے کہ جہانتک یہ امر پرورش سے تعلق ہے بچہ اچھی طرح بڑھتا چلا جاتا ہے کچھ عرصہ کے واسطے تو ۱۲ اونس سے ۱۴ اونس تک اگر ہضم ہوتا رہے تو مکتفی ہو سکتا ہے اگر کسی طرح پرورش مین فرق آجاوے تو اجزاء پروٹیڈز بذریعہ رہیٹ جوس کے اور چربی بذریعہ بالائی کے بحساب ۱/۲

کچھ عرصہ کے واسطے تھوڑی مقدار سے بھی اچھی طرح رہ سکتا ہے

[1] ڈاکٹر کوکٹ کا حساب (جرنل آفشیل نومبر ۲۳ سنہ ۱۸۹۰ع) بھی اسکے قریب قریب ہے - اُن کے خیال مین

گاے کا دودہ ایک مہینہ کے بچے کے واسطے	۱۰ دفعہ	فی دفعہ	۲ - اونس
" دو مہینہ کے بچے کے واسطے	۸ دفعہ	فی دفعہ	۴ - اونس
" تین "	۷ دفعہ	"	۸ - اونس
" چار "	"	"	۱۰ - اونس

بتدریج پانی دودہ برابر کردئے جاوین

اور ۱۰ فیصدی کے ایزاد کرین - اور پھر رفتہ رفتہ دودہ کی طاقت کو بڑہاتے جاوین - یہانتک کہ
دودہ اور پانی بحصہ مساوی ہوجاوین اور جسکے اجزاؤن کی مقدار بموجب نقشہ نمبر ۲ کے یہ ہوگی جیسا نتیجہ
پروٹیڈز ۲.۰۷ر۳ فیٹ ۲.۵ر۲ - شوگر ۱۰ر۳ - اس صورت مین تو اجزا پروٹیڈ کی بھی اب
ایک فیصدی کی کمی رہیگی - اور گو چربی کی مقدار کافی ہوگی مگر شکر کی مقدار دو فیصدی کم ہو
جائیگی ۞

شکر اور غذا کی زیادہ مقدار

پس شوگر کی مقدار زیادہ کرنی چاہئے - اور غذا کی عام مقدار بھی بڑہانی چاہئے تب بچہ ٹھیک
طور پر تروتازہ رہیگا - اور جون جون دودہ ہضم ہوتا جاوے اسکی مقدار اور بھی بڑہاتے جاوین -

دو حصہ دودہ مین ایک حصہ پانی ملانا

یہانتک کہ دو حصہ دودہ اور ایک حصہ پانی تک پہنچ جاوے یا پروٹیڈ اجزا کے زیادہ کرنے کے واسطے
کچھ گوشت کا رس اور چربی کے بڑہانے کیواسطے بالائی دین - جب دو حصہ دودہ اور ایک حصہ پانی
ملتے ہین تو اسکے یہ اجزا ہونگے -

پروٹیڈز	۳ر۶۰۲
فیٹ	۲ر۸۷۰
چینی	۲ر۶۹۰

اسکی طاقت غذائی

اب اس مین پروٹیڈز اور چربی کے اجزا کافی ہین اور یہی بڑی بات ہے - اور اگرچہ کاربوہائیڈریٹس بہت
ہی کم ہین مگر یہ کمی ۱½ فیصدی شکر ملانے سے ملکٹین کی کمی کو پورا کرسکتی ہے - چھ مہینہ کے اول

تاہم بعض بچے گائے کے دودہ پر نہین پل سکتے

اول گاے کا خالص دودہ بچہ کو کبھی نہین دینا چاہئے - تاہم جیسا کہ کیہر کا بیان ہے گائے
کا دودہ پینے والے بچون مین بعض ہی ایسی ہوتی ہین جو تروتازہ رہ سکتے ہین - اور یہ بھی وہ بچے

اکثر گھاٹے مین رہتے ہین

ہوتے ہین جن کا مزاج قوی اور قوت ہاضمہ درست ہوتی ہے - بعض تو بلحاظ بڑہنے پھولنے کے
دن بدن گھاٹے ہی مین رہتے ہین نہ تو وہ پوری مقدار لے سکتے ہین اور جسقدر لیتے ہین وہ اچھی

طرح سے ہضم نہین کرسکتے اور اسلیئے اُن کی پرورش ناکمل رہتی ہے۔ ایسے لڑکے جب دانتون پر آتے
ہین تو بہ نسبت اُن کے جنکی پرورش چھاتی سے کیجاتی ہے بہ زیادہ تر دُبلے سفید اور جسم مین نرم پڑ
جاتے ہین۔ اُن کے پاخانہ مین چربی اور جنبیت کی غیر منہضم اجزا نظر آتے ہین۔ اور یہی انکی ناقص
پرورش کی ایک کافی دلیل ہے تاہم اخیر پر انکو اگر چھاتی کے دودہ پر لگایا جاوے تو پھر نیپ سکتے ہین

اخیر مین پینا شروع کرتے ہین

اور جب انکا کسی خشک غذا سے اتفاق پڑتا ہے تو بہ نسبت اُن بچون کے جو صرف چھاتیون سے
پرورش پاتے ہین بہ اچھی صورت مین ہضم کرسکتے ہین اور خوراک کے تغیر و تبدل کو بھی بخوبی سہا
سکتے ہین پانی ملا ہوا گاے کا دودہ جسمین کچھ شکر بھی ملی ہوئی ہوتی ہے جب مقدار مین دو حصہ دودہ
اور ایک حصہ پانی تک پہنچ جاوے تو اس حالت مین پھر غذا کے سارے ضروری شرائط پورے ہو جاتے
ہین کیونکہ اسوقت اسمین ہر ایک جز کی پوری مقدار شامل ہوتی ہے۔ اور نیز خواص مانع سکر وہی

دو حصہ دودہ مین ایک حصہ پانی ملاکر دینے سے ساری شرائط پوری ہوجاتی ہین

بھی موجود ہوتے ہین اسطرح غذائیت کی کل مقدار عموماً کافی ہوگی کیونکہ ایک تو یہ حیوانی غذا ہے
اور پھر اچھی طرح پر خوش ذائقہ بھی رہ سکتی ہے یہانتک کہ غذا کی چھٹی شرط کی نسبت بھی ایک
اچھا اطمینان حاصل ہو سکتا ہے۔

اس امر کے وقت کہ گائے کا دودہ بہ نسبت انسانی دودہ کے دیرہضم ہے

گائے کے پانی ملے ہوئے دودہ مین جو نقص پیدا ہوتے ہین وہ اسوجہ سے نہین ہوتی کہ گائے کا
دودہ غذائیت مین ناقص ہوتا ہے اگرچہ شروع مین بچہ کی پرورش مین کسیقدر رکاوٹ ہوجاتی
ہے۔ گاے کے دودہ مین تو یہ دقت ہے کہ یہ بہ نسبت انسانی دودہ کے دیرہضم ہے بعض بچون کو باوجود
پانی ملاکر دینے کے بھی ہضم نہین ہوتا۔ اور دراصل گاے کا دودہ جسقدر معین اندازہ پر پانی ملا کر دیا
جائیگا اسیقدر اس سے عمدہ غذائیت حاصل ہوگی۔ اکثر اوقات جب دودہ مین زیادہ تر پانی ملایا جاتا
ہے تو اس سے قولنج قے اور اسہال پیدا ہوتے ہین۔ جن امورات مین کہ اس دودہ سے کامیابی اور
اطمینان حاصل نہین ہوتا۔ وہ دودہ پانے کے پانچوین شرط سے متعلق ہین۔ یہ بہت ہی ننھے بچون

اسکا دیر ہضم ہونا کثرت کی سبب سے نہین ہے بلکہ اسکے انجماد کے طور پر منحصر ہے۔

کو راست نہین آتا اسکے چھلکے معدے مین بہت موٹی موٹی بنتی ہین۔ اور یہ دلیل کہ گائے کا دودہ بہ نسبت عورت کے دودہ کے دیر ہضم ہوتا ہے اور عام طور پر خیال بھی یہی کیا جاتا ہے اس امر پر منحصر نہین ہے کہ اس مین غلیظ مادے مثل جنبیت کے زیادہ ہوتی ہین بلکہ اسوجہ سے کہ جون ہی یہ معدے مین داخل ہوتا ہے گیا شرک جوس (معدہ کی رطوبت ہاضمہ) سے ملکر اسکے بڑے بڑے چھلکے بنجاتے ہین پانی ملانے کی اسپر کچھہ تاثیر نہین ہوتی اسطرح گو کیزین (یعنے جنبیت) کم بنتا ہے مگر اسکی اصلیت تبدیل نہین ہو سکتی گائے بکری اور بھیڑی کے دودہ کی جنبیت مین بہ نسبت عورت اور گدہی کے دودہ کے فرق مین پایا جاتا ہے۔ اور یہ فرق کسی مصنوعی عرق ہاضمہ کے ملانے سے بخوبی معلوم ہو سکتا ہے۔ عورت کے دودہ کے جبن کے اجزا تو بہت ہی باریک اور لطیف بنتی ہین۔ اور عرق مجوزہ کے ملانے سے بہت جلد ہضم ہو جاتے ہین۔ برخلاف اسکے گائے کے دودہ کے بڑے بڑے چھلکے بنتے ہین اور عرق مجوزہ کے زیادہ مقدار مین ملانیسے بھی حل نہین ہوتے علاوہ اسکے اگر گائے کا دودہ اور انسانی دودہ علیحدہ علیحدہ دو شیشہ کے ٹیوب مین قریب ۱۰۰ درجہ کی حرارت مین رکھا جاوے۔ اور پھر اُن دونون مین برابر مقدار مین کوئی مصنوعی عرق ہاضم ملایا جاوے۔ تو بہ نسبت انسانی دودہ کی باریک اور لطیف پھٹکیون کے گائے کے دودہ کے موٹے موٹے چکون کے محلول ہونے کے واسطے زیادہ وقت درکار ہوگا۔ اور جسکو

بکری اور بھیڑی کا دودہ۔

اگر مصنوعی طور پر حل کیا جاوے۔

اس امر مین کچھہ تعجب معلوم ہو وہ اسطرح پر دونون قسم کے دودہ جماکر دیکھ لے اور اپنا اطمینان کرلے یعنے گائے کے دودہ مین اور انسانی دودہ مین علیحدہ علیحدہ تھوڑا اسٹیک ایسڈ (یعنی سرکہ کا تیزاب) یا ئه سرکہ ملاکر امتحان کرے اسطرح پر انسانی دودہ مین تو بہت خفیف تبدیلی واقع ہوگی بلکہ قریب قریب رقیق ہی نظر آئیگا اور ذرا غور سے دیکھنے سے اسمین باریک اور لطیف پھٹیان نظر آئینگی مگر گائے کے دودہ

انسانی اور گائے کے دودہ مین تیزاب ملانے کا تجربہ۔

ئه گائے کے دودہ کی کیمیائی ساخت اور اسکے اجزا کی ذرات کی ترتیب بھی انسانی دودہ سے مختلف ہوتی ہے۔ ئه دونون قسمون کے دودہ پر ہائیڈروکلورک ایسڈ سلفیورک ایسڈ اور نائیٹرک ایسڈ کی ایسی ہی تاثیر ہوتی ہے جیسی اسٹک ایسڈ کی۔

بھیڑی بکری گدہی اور گھوڑی کا دودہ -

مین موٹے موٹے چھلکے بن جائینگے - بکری کے دودہ اور بھیڑی کے دودہ کا بھی تقریباً یہی حال ہے
مگر گدہی اور گھوڑی کا دودہ اس امر مین تقریباً انسانی دودہ کے مشابہ ہین -

گائے کے دودہ کے بطی الہضم ہونیکا بڑا راز -
اس نقص کی اصلاح بھی ہو سکتی ہے -

بچون کو گاے کا دودہ ہضم ہونے مین جو دقت ہوتی ہے اسمین صرف یہی راز ہے کہ اسکے چھلکے موٹے
جمتے ہین اور جلد تر حل بھی نہین ہوتے - مگر اس نقص کی کسیقدر اصلاح بھی ہو سکتی ہے اور اسکی
پھٹکیان بھی کسیقدر لطیف ہو سکتی ہین +

جوش دیا ہوا دودہ
کم ملین ہوتا ہے
دلیل
اسکا خمیر رک جاتا ہے اسلئے جماؤ مین تبدیلی واقع ہوتی ہے -

یہ بات تو ایک عرصے سے معلوم ہے کہ جن بچون کو اسہال کا خدشہ رہتا ہے اُن کو جوش دیا ہوا دودہ
بہ نسبت تازہ دودہ کے زیادہ موافق پڑتا ہے - دائیان کہتی ہین کہ یہ دودہ زیادہ تر قابض ہوتا ہے
یا زیادہ تر اسکی نسبت یہ کہا جاتا ہے کہ ملین نہین ہے - دراصل یہ بات ہے کہ دودہ کے جوش دینے سے اسکا
سڑنا رک جاتا ہے جو کہ بصورت نہ جوش دینے کے جلد شروع ہوتا ہے - اور اسطرح پر بسبب سڑنے کے جو
خراش آنتو مین پیدا ہوتی ہے وہ رک جاتی ہے - مگر یہ کوئی پوری دلیل نہین ہے کہ جوش دیا ہوا دودہ کم ملین
ہوتا ہے جوش دینے کی تاثیر دودہ پر یہ ہوتی ہے کہ اسکی پھٹکیان بہت چھوٹی بنتی ہین اس لحاظ سے اس سے
خراش بھی کم ہوتی ہے - اور بہ سبب جلد ہضم ہو جانیکے اس سے ریح بھی کم پیدا ہوتی ہے -

تیزاب کے ساتھ تجربہ
چھوٹی اور ہلکی پھٹکیان

جوش کئے ہوئے دودہ مین جب سرکہ یا ایسٹک ایسڈ ملا کر سرد کیا جاتا ہے تو گاے کے تازہ
دودہ کی طرح اسمین بھی انجماد پیدا ہوتا ہے مگر اسکی پھٹکیان کچھ ہلکی بنتی ہین گو انسانی دودہ کے
مقابلے مین اب بھی سخت تر اور موٹی معلوم ہوتی ہین -

بارلی واٹر سے دودہ کا رقیق کرنا
اسکے میکانیکل تاثیر جماؤ پر
تجربہ بذریعہ تیزاب

ایک اور ترکیب یہ ہے کہ دودہ مین بارلی واٹر (آش جو) ملا کر استعمال کرین - جو دودہ اسطرح پر
طیار کیا جاتا ہے وہ بچون کو بہت ہی موافق پڑتا ہے اور بہ نسبت اسکے کہ جسمین صرف خالص پانی
ملایا جاتا ہے - بارلی واٹر کا یہ فائدہ ہے کہ یہ میکانیکل طور پر جبنیت کو متفرق کر دیتا ہے - کیونکہ
جب اس مین ایسڈ ملایا جاتا ہے تو اسکی پھٹکیان جوش دئے ہوئے دودہ سے بھی باریک اور

لطیف بنتی ہین - اور بارلی واٹر بہ سبب لعابدار ہونے کے غذائیت بھی زیادہ بخشتا ہی +

لائم واٹر ملانے کی تاثیر

ایک اور بھی عمدہ ترکیب ہے کہ دودہ مین لائم واٹر (چونے کا پانی) ملایا جاوے جس سے جنبیت جلد حل ہوجاتی ہے - اور ترشی کی تیزی بھی جاتی رہتی ہے -

دودہ مین لائم واٹر ملنے کی تاثیر

ایسا ہی سفید جیسے بارلی واٹر

لائم واٹر کی یہ تاثیر ہوتی ہے کہ جب اسمین ایسڈ (ترشی) ملایا جاتا ہے تو اسکی جنبیت کی پھٹکیان بہت چھوٹی چھوٹی بنتی ہین - اور اس صورت مین یہ بارلی واٹر ملے ہوئے دودہ کے بالکل قریب ہوتا ہے -

ایک اور عمدہ طریق یہ ہی کہ فی اونس دودہ مین ۵ گرین بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملاوین - ایسے دودہ مین جب اسٹیک ایسڈ ملایا جاتا ہے تو اسکی بہت ہی باریک پھٹکیان بنتی ہین اور لطیف بھی ہوتی ہین -

کنڈنسڈ ملک -

انجماد کا تغیر -

عمدہ اور ہلکی پھٹکیان -

کنڈنسڈ ملک مین اگر باقاعدہ پانی ملایا جاوے تو بہ نسبت گاے کے دودہ کے زیادہ تر سریع الہضم ہوتا ہے اسکی وجہ یہ ہے کہ حرارت کی تاثیر سے دودہ مین ایسے قسم کا تغیر پیدا ہوتا ہے جس سے اسکی جنبیت کم جمتی ہے - اور پھر اسمین جب اسٹیک ایسڈ ملایا جاتا ہے تو اسکی پھٹکیان بہت ہی ہلکی بنتی ہین - گو بہ نسبت انسانی دودہ کے کسیقدر موٹی ہوتی ہین یا اونکہ لائم واٹر بارلی واٹر یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملے ہوئی دودہ سے مگر گائے کے تازہ دودہ سے تو اسکو بدرجہا ترجیح حاصل ہے -

پپٹونائیزڈ ملک کا نہ جمنا -

پپٹونائیزڈ ملک (پپٹون کیا ہوا دودہ) مین تو ایسڈ ملانے سے کسی قسم کا انجماد پیدا ہی نہین ہوتا - کیونکہ اسمین جنبیت حل ہو کر پپٹون بنجاتی ہے -

یہ مختلف قسم دودہ جنکا ذکر اوپر کیا گیا ہی اپنے سریع الہضم ہونے کی خوبی مین درجہ وار ذیل مین تحریر کئے جاتے ہین -

دودہ کے مرکبات -

۱- پپٹونائیزڈ ملک (پپٹون کیا ہوا دودہ)

۲-گاے کا دودھ اور بارلی واٹر-

۳-گاے کا دودھ اور لایم واٹر-

۴-کنڈنسڈ ملک-

۵-گاے کا دودھ جسمین بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملایا جاوے-

۶-گاے کا جوش دیا ہوا دودھ-

۷-گاے کا تازہ دودھ-

ونکا سلسلہ بلحاظ انکی خوبی کے

اگر قرین مصلحت یہی ہو کہ بچے کو گاے کا دودھ دیا جاوے اور اکثر ایسا ہی ہوتا ہے-تو کس طرح دیا جاوے-کیا پیٹونائیزڈ ملک بہتر ہوگا؟

پیٹونائیزڈ ملک

بے شک پیٹونائیزڈ ملک مین اگر باقاعدہ طور پر پانی ملایا جاوے تو بہت ہی موافق پڑتا ہے کیونکہ اسکا کوئی جزو غیر پیٹون بنے باقی نہین رہتا-اور اسطرحپر دودھ کے بڑے بڑے چھلے بننے کے وقت رفع ہو جاتی ہے[1]

غذائیت اور انہضام

اسکی غذائیت بعینہٖ غیر پیٹونائیزڈ دودھ کے طور پر ہوتی ہے-جہانتک کہ دودھ سے تغذیہ اور ہضم کا تعلق ہے پیٹونائیزڈ ملک قابل اطمینان معلوم ہوتا ہے-مگر اسکی مداومت خالی از اعتراض نہین-ضرورت کیوقت تو اسکا استعمال بہت مفید پڑتا ہے اور خاص خاص بیماریون مین بھی بہت کام دیتا ہے-مگر ایک تندرست بچے کیواسطے ہمکو دائمی طور پر مقرر نہین کر سکتے-اسکی وجہ ایک تو یہ ہے کہ جو چیز پہلے ہضم ہو چکی ہو اسکا استعمال قوت ہاضمہ کو کمزور کرتا ہے-کیونکہ اس صورت مین معدہ کی اپنی اصلی طاقت معطل رہتی ہے-اور کچھ عرصے کے بعد معدہ اپنا کام کرنے کے قابل نہین رہتا-اور دوسری وجہ یہ ہے کہ دودھ کے پیٹونائیزڈ کرنے مین بہت سا بائی کاربونیٹ آف سوڈا خرچ ہوتا ہے-اور جب اس قسم دودھ کو عرصہ دراز تک استعمال کیا جاوے تو اس سے

اسکی مداومت کے برخلاف وجوہات-
منہضم شدہ غذا قوت ہاضمہ کو کمزور کرتی ہے-

اسمین کاربونیٹ آف سوڈا زیادہ ہوتا ہے-

[1] کیزین یعنے جبنیت ۱۲ء۰ فیصدی-اور پیٹون ۰۰۸ء۱ فیصدی-

بچہ کی طبع مین عام کمزوری کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہے +

ذائقہ مین تلخ

اور پھر تیسری وجہ یہ ہے کہ اسکا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔اور بسبب اسکے بدذائقہ ہونے کے بچے اسکو اکثر پسند بھی نہین کرتے مگر تاہم یہ دقت اسطرح رفع ہوسکتی ہے۔کہ بجائے اسکے پیٹونائزڈ کنڈنسڈ ملک استعمال کرین۔یہ بہت شیرین ہوتا ہے۔اور اگر صرف پیٹونائزڈ ملک دیا جاتا ہے تو اسکا پیٹون بننے کا عمل آہستہ آہستہ کم کرنا چاہئے۔اور یہ اسطرح ہوسکتا ہے کہ پیٹون پیدا کرنے والی چیز کو کم کرتے جاوین اور نیز اسوقت کو بھی کم کردین جسمین یہ عمل تکمیل پاتا ہے۔اگر پیٹونائزنگ پاؤڈر (پیپٹون ملا ہوا سفوف) استعمال کیا جاوے تو بہت عمدہ ہے۔کیونکہ اسکے مقدار کا حسب ضرورت کم و بیش کرنا اپنے اختیار مین رہتا ہے۔

پیٹونائز ہونیکا عمل بتدریج کم کرنی چاہئے

دودھ اور پانی ہمراہ بائی کاربونیٹ آف سوڈا

تو پھر اسکے بعد کیا تجویز کرنی چاہئے۔؟ دودھ مین پانی ملاکر اگر اسمین بائی کاربونیٹ آف سوڈا اضافہ کیا جاوے تو اسکی پھٹکیان لطیف بنتی ہین اور معدے کے مناسب بھی ہوتی ہین۔مگر اس طریق سے جسم مین کاربونیٹ آف سوڈا کے زیادہ داخل ہونے کا اعتراض ہے۔ پس اسکو بھی علیحدہ رہنے دین کیونکہ پیٹونائزڈ ملک کیطرح یہ بھی خاص خاص وقتون مین کارآمد ہوسکتا ہے۔اور اسکی مداومت بھی اعتراض سے خالی نہین اسلئے معمولی غذاؤن سے اسکو بھی خارج کرین۔

اسپر اعتراض۔

اب باقی رہا جوش دیا ہوا دودھ ہمراہ پانی کے۔بارلی واٹر کے۔یا لایم واٹر کے۔کانڈنسڈ ملک اور سادہ تازہ بےجوش دودھ ہمراہ خالص پانی کے۔

تازہ دودھ اور پانی عام طور پر استعمال ہوتا ہے

یہ آخری طریق تازہ دودھ اور پانی کا عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور میرے خیال مین تقریباً ۱/۳ لڑکے اسے دودھ سے پرورش پاتے ہین۔تاہم جب اس دودھ مین اشتباہ (؟) کیا جاتا ہے اور اس سے جنسیت کے بڑے بڑے چکلے بنجاتے ہین جیسا کہ پہلے ذکر ہوچکا ہے

اسکی مضرات

توجو شخص ایک دفعہ ان چکون کو دیکھ لیگا۔ اور ان کی ماہیت سے واقف ہو جائیگا۔ تو پھر یہ بات اسکو بخوبی ذہن نشین ہو جائیگی کہ اس دودہ کے معدہ مین گیاسٹرک جوس ملنے کے بعد وہی کیفیت ہوگی جو ہیپک ایسڈ کے ملانے سے واقع ہوئی تھی۔ اور کبھی اوقات اس سے نقصان بھی ہوا ہے کیونکہ جن بچونمین اس قسم کا مکسچر استعمال کیا گیا ہے اُن مین اکثر تمے اسہال سے بچیش کے دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے۔ بدین لحاظ ایسے اندیشون سے بچنا ضروری ہے۔ اور اسی لحاظ سے ایک اور ترکیب بتلائی جاتی ہے۔ چنانچہ۔

طریق سلامت۔

اول اول دودہ کو خوب جوش دین تاکہ دودہ ترش ہونے سے محفوظ رہے اور اسکی پھٹکیان بھی ہلکی نہین اور نیز سریع الہضم بھی ہو۔ یہ ایک بڑا بھاری اصول ہے۔ اور بڑے زور کے ساتھ کہا جاتا ہے کہ اسکی تعمیل خواہ مخواہ ہونی چاہئے۔ اسکی برخلاف شاید مائین اور دائیان بہت سے جھگڑے اور اعتراض پیدا کرین گی کیونکہ اس طریق کر برخلاف عوام مین ایک قسم کا تعصب پھیلا ہوا ہے۔ انکا خیال ہی کہ اس دودہ سے تغذیہ کم ہوتا ہے۔ اور قابض بھی ہے۔ اور یہ کہ لڑکے اسکو پسند بھی نہین کرتے۔ پہلے اعتراض مین کسی قدر سچ بھی ہے کیونکہ دودہ کو خوب جوش دیا جاتا ہے تو اسکا محلول البیومن کسی قدر ملائی کی طرح اسکی سطح پر آجاتا ہے۔ گائے کے دودہ مین یہ کوئی بڑا نقص نہین ہے۔ کیونکہ اسمین جنبت زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم گو اسمین قابل ہضم پروٹیڈ اجزا کا کسیقدر نقصان ہے مگر اسکا کچھ مضائقہ نہین۔

اول اول دودہ کو جوش دینا۔

جوش دینے سے دودہ پر عام اعتراض غذائیت مین خفیف نقصان۔

دوسرا اعتراض کہ یہ قابض ہوتا ہے اسمین بھی کسیقدر سچ ہے۔ جیسا کہ پہلے مذکور ہوا اسکے چھوٹی چھوٹی پھٹکیان اور ترشی کی عدم موجودگی جس سے خمیر بننے کا اندیشہ نہین رہتا۔ بہ نسبت تازہ دودہ کے امعامین کم تحریک پیدا کرتی ہے۔ مگر ایسا خفیف نقص ہے کہ ہر ایک بوتل مین تھوڑا کاربونیٹ آف سوڈا ملانے سے رفع ہو سکتا ہے یا خمیر کوئی ایسی چیز ملانے سے جو ملین ہو مثلاً

کم ملین ہوتا ہے۔

یہ نقص بسہولیت رفع ہو سکتا ہے۔

کوئی مالٹ کی ہوئی غذا۔

جوش دئیے ہوئے دودہ پر اعتراض یہ ہی کہ بچے اسکو پسند نہین کرتے۔

آخری اعتراض کہ بچے اسکو پسند نہین کرتے۔ یہ اعتراض ان بچون پر وارد نہین ہو سکتا جو اسکو شروع ہی سے پیتے ہین۔ کیونکہ ان کو کسی اور دودہ کی چاٹ نہین ہوتی۔ اسلئے وہ اسکو بھی کھولکر پیتے ہین۔ یہ سچ ہے کہ جو بچے تازہ دودہ پینے کی عادی ہین وہ اسکو پسند نہین کرتے۔ یہ ایک دوسری بات ہی۔ بچون کی پرورش کے واسطے شروع سے ہی جوش دئیے ہوئے دودہ کا استعمال کرنا چاہیئے تاکہ پھر دقت واقع نہو۔

جوش دیا ہوا دودہ استعمال کرنے مین ایک اور فایدہ اس سے چھوت دفع ہو جاتی ہی۔

جوش دئیے ہوئے دودہ کے استعمال کرنے مین اسکی سریع الہضم ہونے کے سوا ایک اور بڑا فائدہ ہے۔ اور وہ یہ ہی کہ اسطرح کا دودہ وبائی قسم کے مادون سے محفوظ رہتا ہے۔ کئی ایک تجربون اور مشاہدون سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو چکی ہے کہ ٹائی فائڈ فیور۔ اسکارلے ٹینا۔ ڈفتھیریا اور ایسی بیماریون کے زہردار مادے علے العموم بذریعہ دودہ کے حاصل ہوتے ہین۔ اور پھر اسکا ثبوت اسطرح پر بھی حاصل ہوتا ہے کہ جن لوگون نے جوش دیا ہوا دودہ استعمال کیا ہے وہ ان متعدی بیماریون سے محفوظ رہے ہین [1]

خاص خاص وبائی زہرین اکثر بذریعہ دودہ کے منتشر ہوتی ہین۔

ڈاکٹر ہنری نے سکارلٹ فیور کی نسبت اپنا تجربہ ظاہر کیا۔ اور نیز ٹائیفائڈ فیور کی اس وبا سے جو کئی سال ہوئے وم پول سٹریٹ مین پھوٹ پڑی تھی۔ اس سے بھی یہی ظاہر ہوتا ہے کہ یہ بیماری بذریعہ کچے دودہ کی وبائی صورت مین پھیلگئی اور جن گھرون مین دودہ کو جوش دے کر استعمال کیا جاتا تھا وہ اس بیماری سے بالکل محفوظ رہے۔ ہے آزوڈ سکوبر کی سکارلیٹینا کی وبا بھی اس طرح دودہ کی ہی چھوت سے خیال کی گئی تھی۔ کیونکہ جن لوگون نے جوش دیا ہوا دودہ

وم پول سٹریٹ کی وبا۔

جوش دیا ہوا دودہ استعمال کرنے والے بالکل محفوظ رہے ہے آزوڈ سکوبر کی وبا۔

[1] ڈاکٹر رسل متعینہ شفاخانہ گلاسگو متعلقہ امراض متعدی فرماتے ہین کہ بیمارون کے کپڑون کی چھوت منع کرنے کے واسطے ان کا جوش دینا کافی ہے۔

استعمال کیا وہ اس بیماری سے محفوظ رہے[1]

مسٹر الیف ڈبلیو پارسن آف میڈیکل ڈن مجکو مطلع کرتے ہین کہ انکے بیان بھی وبا کی یہی صورت تھی۔ اور اے لنگ مین جو وبا ڈفتھیریا کی نازل ہوئی تھی اور جسکے پھیلنے کی وجہ بھی دودہ ہی سے خیال کی گئی تھی اُسکی نسبت مجھے ایسی اطلاع ملی ہے کہ جن لوگون نے جوش دیا ہوا دودہ استعمال کیا تھا وہ اس وبا سے محفوظ رہے۔

ایک اور ثبوت یہ ہے کہ جن گھرونمین ہمیشہ جوش دیا ہوا دودہ استعمال کیا جاتا ہے وہ اکثر متعدی بیماریون سے محفوظ رہتے ہین اسلئے ایک معقول اور محفوظ طریق یہی ہے کہ جس گھر مین باہر سے دودہ آتا ہو گھر والون کو لازم ہے کہ جس دودہ کو وہ اپنے کھانے پینے کے کام مین لانا چاہتے ہین اسکو گھر مین پہنچتے ہی فی الفور جوش دیدین۔

جس پانی سے دودہ ڈائیلیوٹ کیا جاتا ہے اسکو بھی ضرور جوش دینا چاہئے کیونکہ ایک تو جوش دینے سے پانی کے گرانی رفع ہو جاتی ہے۔ اور دوم اگر اسمین کسی متعدی مرض کا زہریلا مادہ بھی موجود ہو تو وہ بھی ہلاک ہو جاتا ہے۔ بلکہ پانی کی اور کدورتون کی خراب تاثیر بھی زائل ہو جاتی ہے۔ بجاے پانی کے دودہ مین اگر بارلی واٹر ملایا جاوے تو اور بھی بہتر انتظام ہو سکتا ہے کیونکہ یہ دودہ کی جنبیت کو بہت ہی باریک اجزاؤن مین منقسم کر دیتا ہے۔ یا یہ کہ لایم واٹر دودہ کے بارہ حصہ مین ایک حصہ ملایا جاوے۔ لایم واٹر دودہ کے انجماد کے اصلاح کے واسطے بہت ہی مفید ہے کیونکہ بذریعہ ایسڈ کے اسکا جو امتحان پیشتر ہو چکا ہے آپ کو معلوم

وم ال ڈن کی وبا۔

ایلنگ کی وبا۔

گھرون مین ہی دودہ کو جوش دینا چاہئے۔

دودہ مین ملانے کے واسطے پانی کو بھی جوش دینا چاہئے پانی کی گرانی کم ہو جاتی ہے چھوت رفع ہو جاتی ہے اور عفونت زایل ہوتی ہے۔

بارلی واٹر ملادین یا لایم واٹر۔

---

[1] برٹش میڈیکل جرنل مورخہ ۲۳ جنوری ۱۸۸۶ء۔

[2] مرض سکارلٹ فیور کی نسبت جو امر ڈاکٹر کلین اور ڈاکٹر پاور نے دریافت کیا ہے کہ یہ بیماری گائے سے حاصل ہو سکتی ہے گو یہ مرض وکسین سکارلٹ فیور مین مبتلا ہوتی ہو۔ اگر یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ گئی تو ہماری دلیل اور بھی پختہ ہو جائیگی۔

ہے۔اگر اس مین کچھ اعتراض ہو تو یہی ہے کہ یہ قبض کا معاون ہے۔جوش دیا ہوا دودھ اگر بارلی واٹر مین ملا کر استعمال کیا جاوے تو یہ سب سے زیادہ مفید ہے۔اور علےالخصوص ننھی بچونکے واسطے

کانڈنسڈ ملک

بعض حالات مین جب بچے کو گاے کا تازہ دودھ موافق نہین پڑتا۔یا جبکہ یہ تازہ اور اچھا دستیاب نہین ہوتا مثلاً کسی دور دراز سفر مین یا سمندر مین تو پھر کانڈنسڈ ملک کا استعمال کرنا چاہئیے۔

فواید

کانڈنسڈ ملک کے یہ فوائد ہین کہ ایک تو یہ متعفن نہین ہوتا۔اور دوم ہمیشہ طیار مل سکتا ہے۔ اور تیسرے یہ کہ اسکی جنبیت بہ نسبت گاے کے دودھ کے زیادہ سریع الہضم ہے +

بچون کو عام طور پر تیز طاقت کا دیا جاتا ہے۔

بچون کی پرورش کے واسطے کانڈنسڈ ملک کے استعمال کرنے مین عوام لوگ غلطی کرتے ہین اور وہ یہ ہے کہ اس سے جو عرق طیار کرتے ہین وہ طاقت مین بہت تیز ہوتا ہے۔کانڈنسڈ ملک کی بوتل کے لیبل پر یہ ہدایت لکھی ہوئی ہے کہ اسمین بچون کے واسطے ۷ سے ۱۴ حصہ تک پانی ملا دین۔مگر اس طاقت کا دودھ پیدائش کے بعد ایک مہینہ کی عمر تک بچے کے واسطے بہت بھاری ہے مجھکو اس امر کا تجربہ بخوبی ہو چکا ہے کہ ننھے بچون مین ایسی طاقت کا دودھ استعمال کرنا

ایک حصہ مین ۱۴ حصہ پانی ملانا۔
بہ تدریج ایک حصہ مین ۷ حصہ پانی حصہ پر لانا۔

خالی از ضرر نہین ہوتا بلکہ مناسب یہ ہے کہ ابتدا مین ایک حصہ کانڈنسڈ ملک مین ۱۴ حصہ پانی ملا کر استعمال کیا جاوے۔البتہ جیسا کہ نقشہ ملحقہ سے ظاہر ہوتا ہے بہت کمزور ہے اسکی طاقت انسانی دودھ کے چوتھائی حصہ کے برابر ہے بشرطیکہ زیادہ مدت تک استعمال کرنے کے اسکی طاقت کو آہستہ آہستہ بڑھاتے جاوین یہانتک کہ ایک حصہ مین ۱۰ حصہ یا ایک حصہ مین ۷ حصہ تک پانی بلا کسی اندیشہ کے ملا سکتے ہین +

کانڈنسڈ ملک کے استعمال پر اعتراض شکر کی کثرت۔

معمولی کانڈنسڈ ملک کی نسبت جو اعتراض ہے وہ یہ ہے کہ اسمین زیادہ شکر ملی ہوئی ہوتی ہے۔اور یہ شکر نیشکر کی قسم سے ہوتی ہے۔اور دودھ کے عرصہ دراز تک درست رکھنے کے واسطے ملائی جاتی ہے۔

از روے علم فیزیالوجی کے گنّے کی شکر جسم مین جذب ہونے سے پہلے شکر انگوری مین تبدیل ہوجاتی ہے۔ اور اس عرصہ مین اس سے خمیر پیدا ہوکر لیکٹک ایسڈ بنجاتا ہے جس سے معدہ مین خراش نفخ شکم اور بے چینی وغیرہ پیدا ہوتی ہے۔

اس سے لیکٹک ایسڈ بنتا ہے

جو بچے کانڈنسڈ ملک پر لگائے جاتے ہین اُن مین بہ نسبت اور باتون کے بہ سبب زیادتی شکر کے فربہی زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

غیر معمولی فربہی پیدا کرتا ہے

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ چند سال پہلے بعض اطبا کا یہ خیال تھا کہ جسم مین شکر کی زیادتی سے مرض ڈایابیٹز (ذیابیطس) پیدا ہو جاتا ہے۔ مگر آخر کار یہ بات پایہ ثبوت کو نہ پہونچی[۱] مجکو ایک اور امر مین شبہ ہے۔ اور وہ یہ ہے کہ اس امر کے باور کرنے کی کوئی وجہ معلوم نہین ہوتی کہ جس طریق سے کانڈنسڈ ملک طیار کیا جاتا ہے اس سے دودہ کے خواص مانع سکروی بھی قایم رہ سکتے ہین یا نہین مین نے ۱۱ مہینہ کی عمر کا ایک لڑکا دیکھا ہے جو ابتدا ہی سے اسے کانڈنسڈ ملک سے پرورش کیا گیا تھا اُسکے سوڑے پھولے ہوئے تھے ہڈیان دُکھتی تھین جو بلا شبہ مرض سکروی کی علامتین ہین۔ اور پھر جب اس بچے کو تازہ دودہ اور آلو کے

اس سے ڈایابیٹز کے زیادہ ہونیکا وہم۔

کانڈنسڈ ملک کے استعمال سے سکروی کا پیدا ہونا۔

---

[۱] کانڈنسڈ ملک مین زیادتی شکر کا اعتراض اسکو بغیر شکر کے طیار کرکے سے رفع کیا گیا ہے۔ اور جب اس بغیر شکر کانڈنسڈ ملک کے ایک حصہ مین تین حصہ پانی ملایا جاتا ہے تو اسکے اجزا بہ نسبت گائے کے دودہ کے مروجہ موازنہ کے کم ہوتے ہین۔ چنانچہ

کثیف اجزا سوا چربی کے	۸۰۵۴
چربی	۲۰۰۰
پانی	۸۹۰۴۶
میزان	۱۰۰۰۰۰

بغیر شکر کے اس طرح کا دودہ طیار کرنے مین مجھے شبہ ہے کہ یہ ترشی سے خالی نہ ہوگا۔

گودے پر لگایا گیا۔ سب علامتین رفع ہوگئین میرے خیال مین تمام اقسام کے کانڈ نسنڈ ملک اپنے خواص مین یکسان نہین ہوتی۔ بعضون مین تو ملائی کم ہوتی ہے۔ جیسا نقشہ نمبر ۱ سے واضح ہوتا ہے کہ جب اسمین ۲ حصہ پانی ملایا جاتا ہے تو اس مین چربی کی مقدار ۶ء۱ یا ۱ دودہ انسانی کا ایک نصف۔ جو کسی طرح قابل اطمینان نہین۔ اسلیئے اکثر اوقات اور علے الخصوص وہ بچے جن کا ہاضمہ کمزور ہوتا ہے پوری طاقت کا طیار کیا ہوا عرق نہین پی سکتے اور بچہ اگرچہ بظاہر فربہ نظر آتا ہی مگر وہ صرف جسم مین نرم اور رنگت مین سفید ہی نہین ہوتا بلکہ در اصل اسکی ہڈیان بھی نرم اور ربڑی ہو جاتی ہین۔

کانڈ نسنڈ ملک مین ملائی کم ہوتی ہے۔ چربی کی کمی

کانڈ نسنڈ ملک سے مرض انیمیا اور رکٹس کے پیدا ہونیکا اندیشہ

بکری کا دودہ۔

ملائی سے بالامثل ہونے کی وجہ سے زیادہ تر مفید ہے بہ نسبت گائے کے دودہ کے سریع الہضم نہین ہے اسکی جنبیت بھی گائے کے دودہ کی طرح پر ہوتی ہے۔

بکری کا دودہ اعلے درجہ کی غذا ہی۔ گائے کے دودہ سے یہ زیادہ طاقتور ہوتا ہے اور اس لحاظ سے یہ ننھے بچون کیواسطے زیادہ مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ سہل الوصول بھی ہے۔ اور جن حالات مین غذائی طاقت زیادہ مطلوب ہوتی ہے یہ دودہ بہت ہی مفید پڑتا ہے۔ مگر یہ نسبت گائے کے دودہ کے یہ زیادہ سریع الہضم نہین ہے۔ اسکی جنبیت کے چلکے بھی مثل گائے کے دودہ کے بڑے بڑے بنتے ہین۔ اور اسلیئے ننھے بچون کے واسطے اسکو بھی اسی طریق پر استعمال کرنا چاہیئے۔ یعنی اسکو جوش دیکر اور اس مین بارلی واٹر یا لایم واٹر ملا کر پلا دین کسی نے کسیکو ایسے بیمار بچون کی دیکھنے کا ضرور اتفاق ہوا ہوگا کہ بعض نہین بلکہ بہت سے بچے گائے کا پانی ملا ہوا اور پوری طاقت کا دودہ قیام صحت کیواسطے ہضم کرتے معلوم نہین ہوتے بلکہ ایک حصہ دودہ مین تین حصہ پانی ملانے سے بھی وہ قے کر دیتے ہین اور دودہ کے چلکے اگل دیتے ہین۔ ان کے پیٹ مین ہیجش اور نفخ ہو جاتی ہے۔ ہمیشہ چلاتے رہتے ہین۔ بے چین رہتے ہین آرام رہتے ہین نیند کم پڑتی ہے۔ کبھی اسہال اور کبھی قولنج مین مبتلا ہو جاتے ہین۔ اگر کچھ بھی معالجہ نہ کیا جاوے تو قے اور دست اور بھی زیادہ ستاتی ہین نتیجہ جسکا پھر ہلاکت

اس کو بھی ضرور جوش دینا چاہئیے اور بارلی واٹر یا لایم واٹر ملانا چاہئیے۔

بعض بچے گائے کا دودہ کافی مقدار مین ہضم نہین کر سکتے خواہ کتنا ہی پانی ملایا جاوے۔

اسکی خراب تاثیر

ہوتی ہے۔ پاخانہ کا رنگ میلا پڑ جاتا ہے۔ اور جسم اسکا دبلا اور پتلا ہو جاتا ہے۔ جلد ڈھیلی اور سکڑی ہوئی معلوم ہوتی ہی یہانتک کہ صرف ہڈیون کا ڈھیر رہ جاتا ہے اگر اسوقت تک بھی کوئی تغیر و تبدل نہ کیا جاوے تو بچہ نڈھال ہو کر ضایع ہو جاتا ہے۔

مصنوعی انسانی دودھ طیار کرنیکا طریقہ

ایسے حالات مین جس ترکیب سے پوری کامیابی کی امید ہو سکتی ہی یہ ہے کہ بچے کو مصنوعی انسانی دودھ پر لگایا جاوے۔ اور یہ اسطرح پر طیار کیا جاتا ہے کہ پہلے دودھ کو کچھ عرصہ کیواسطے ٹھیرنے دین اور پھر اسکی ساری ملائی اتار لین اسکے بعد اس ملائی نکالے ہوے دودھ کے دو برابر حصہ کر ڈالین۔ ایک حصہ کو پھاڑ کر اسکی جنبیت علیحدہ کرنے سے جو ماء الجبن حاصل ہو اسکو باقی کے نصف دودھ مین جسکی ملائی نکالی ہوئی ہے ملا لین۔ اور پھر اسمین وہ ملائی شامل کر لین

ترکیب اجزائی۔

اس ترکیب سے سارا لکٹین موجود رہیگا اور ساری ملائی۔ مگر جنبیت کی مقدار نصف[1] رہ جائیگی۔ اور یہ اپنے خواص مین بہ نسبت گاے کے دودھ کے انسانی دودھ کے قریب ہوگی۔ گو پروٹیڈ اجزا مین کسی قدر کمی رہیگی۔ مگر یہ انسانی دودھ کے بالکل برابر نہین ہے۔ کیونکہ نہ تو اسکے چھلکون کی خاصیت بدلتی ہے اور نہ اسمین پروٹیڈ اجزا کی مقدار ٹھیک ہوتی ہے[2]

انسانی دودھ کے برابر نہین۔

اختلاف کیونکر ہے۔

اور اس حالت مین بھی از روے تجربہ کے اسکے بڑے بڑے چھلکے بنتے ہین۔ اسمین چربی اور لکٹین بہ نسبت انسانی دودھ کے زیادہ پایا جاتا ہے۔ غالباً اسکا بڑا فائدہ یہی ہے کہ جو بچے گاے کے دودھ کی جنبیت کی کوئی محدود مقدار ہضم کر سکتے ہین وہ اسکو خاطر خواہ پی سکتے

[1]

پروٹیڈ	۲٫۵۷
فیٹ	۴٫۴۵
شکر	۵٫۰۲

دیکھو نقشہ نمبر ۱

[2] جون جون لڑکا بڑا ہوتا جاتا ہے پروٹیڈ اجزا کی مقدار بڑھاتے جاوین چنانچہ بجاے دودھ کے نصف جنبیت علیحدہ کرنے کے ایک تہائی کی جنبیت کو علیحدہ کرین۔ اس طریق سے پروٹیڈ اجزا کی مقدار ۲٫۳ فیصدی تک بڑھ جائیگی۔ بلکہ اس طرح پر یہ دودھ بالکل انسانی دودھ کے قریب قریب ہو جائیگا۔

مصنوعی انسانی دودھ کے خطرات

ہین۔ مگر جو بچے گاے کے دودھ کی جنبیت کی برداشت ہی نہین کرسکتے وہ اس رقیق عرق کے بھی متحمل نہین ہوسکتے۔ اسمین ایک ضروری احتیاط بھی ہے۔ اور وہ یہ ہے کہ یہ زیادہ عرصہ تک نہین ٹھیر سکتا اس لحاظ سے اگر گوالے کا مکان اپنے مکان سے دور ہو تو بہتر ہے کہ اس دودھ کو گھر مین ہی طیار کرین۔ اور تازہ تازہ استعمال کرین۔ کیونکہ یہ جب کچھ عرصہ تک ٹھیرا رہتا ہے تو ملائی چکون کے ساتھ ملکر علیحدہ ہوجاتی ہے اور پھر آمیز نہین ہوسکتی

مین نے مصنوعی انسانی دودھ پینے والے دو بچے دیکھے مین۔ انکا دودھ بہت دور سے آتا تھا اور راستہ مین ہی خراب ہوجاتا تھا۔ اور اسطرح پر اُن بچون کے واسطے مضر صحت ہوتا۔ مصنوعی غذاؤن اور مختلف قسم کے مالالحم کی نسبت اگلے مقالہ مین مفصل بیان کیا جائیگا۔

مقالہ سیوم

مصنوعی غذائین

گلوٹین - مالٹڈ اور دوسری اناج کی غذائین

بیف ٹی کی ترکیب - میٹ جوس - ایسنس آف میٹ

: پچھلے مقالے کے نتائج کا خلاصہ - بچے مین دودہ کے ہضم ہونے کی طاقت کی صورت - بعض حالات مین دودہ کے ساتھ اور اشیا کے ملانے کی ضرورت - مختلف قسم کی مصنوعی غذاؤن کی قوت غذائی اور انکے مرکبات کا نقشہ روٹی کی جیلی یا گلوٹین غذا - بنانے کی ترکیب - تنہا اور دودہ کے ساتھ ناکافی میٹ جوس اور ملائی کے ساتھ - ان مرکبات کی قوت غذائی - اناجکی غذائین - شرائط جن مین یہ جائز ہین - چربی اور اجزا مانع سکروی کی کمی - ان کا صرف فالتو اور فضول خیال کرنا - اُن کی طاقت - ان سے نائیٹروجنس کاربوہیڈریٹس اور سالٹس علاوہ حاصل ہوتے ہین - مالٹڈ غذا - اسکی دو جماعتین - مثالین - ان کا تنہا ناکافی ہونا - مختلف صورتون مین قوت غذائی - جب صرف پانی کے ساتھ ملا کر دیتے -

جب دودھ کی ضروری مقدار کے ساتھ ملادین۔ یا دوسری حیوانی اجزاؤن سے - ان
غذاؤن کے استعمال پر جو اعتراض کئے جاتے ہین۔ انکا بطلان۔ بچون کے تغذیہ کیواسطے
انکے خاص خاص موقع۔ بنکریٹ کی ہوئی غذا۔ بنکریٹ کی ہوئی غذا اور مالٹڈ غذا مین فرق
بعض حالات مین ایک بہت ہی عمدہ غذا۔ وجوہات۔ وہ غذائین جن مین نہ تو بنکریٹ ملی
ہوئی ہے اور نہ وہ مالٹڈ ہین اُن کی ترکیب۔ وہ بڑے بچون کیواسطے دودھ کے علاوہ مفید
ہین۔ صرف گیہون کا آٹا۔ اراروٹ۔ کارن فلاور۔ چاول۔ طیار کئے ہوے جو ٹی پی
اوکا۔ ساگو۔ اوٹ میل۔ مالٹڈ غذا کا استعمال خشک کئے ہوئے دودھ کے۔ ترکیب۔ اور فالتو
غذائین میٹ جوس اور اسینس بیف ٹی امتحان کیمیائی۔ پروٹیڈ اجزا کی کمی فیصدی۔
بافت دار اجزاؤن مین کمزور۔ بچون کی غذا کے واسطے قابل اطمینان۔ ویل براتھ سرامیٹ جوس
بنانے کی ترکیب۔ ان کے اعلے درجہ کی قوت غذائی اور سریع الہضمی۔ امتحان کیمیائی۔ رابیٹ
بلیب۔ بنانے کی ترکیب۔ پی ٹنٹ میٹ جوس۔ اسکا امتحان کیمیائی اور اسکا استعمال میٹ اسینس
امتحان کیمیائی۔ غذائین ان کی جگہ میٹ پیٹون۔ اسکی اعلے درجہ کی قوت غذائی۔ انکے
خاص خاص استعمال۔

پچھلے مقالے کی بڑے بڑے امورات کا اعادہ۔

صاحبان! پچھلے مقالے مین مینے مختلف اقسام کے دودھ کے فوائد اور خواص بیان کئے
تھے۔ اور ان کے بنانے کے مختلف طریق بھی بتلائے تھے۔ ان کی غذائیت۔ اور یہ کہ بچون کے
معدہ کی ہاضم رطوبت کا اثر سہولیت یا دقت سے کیونکر ہوتا ہے۔ مجھے خیال ہے کہ مین نے

گائے کے دودھ کا ہضم ہونا اور اسکی جنبیت کے خواص پنیر۔

یہ بھی بتلادیا تھا کہ بچون کو گائے بکری اور بھیڑی کا دودھ ہضم کرنے مین جو دقت ہوتی ہے
وہ بالکل اس وجہ سے نہین ہوتی کہ ان مین بہ نسبت انسانی دودھ کے ثقیل اجزا زیادہ ہوتے
ہین۔ کیونکہ وہ دقت ان مین پانی ملانے سے جلد رفع ہو سکتی ہے۔ گائے کے دودھ کا کم

ہضم ہونا اسکی جنبیت کے سبب سے ہے۔ جسپر سبب کیمیائی تاثیر اور ترتیب اسکی اجزا کے گیاسٹرک جوس کے تیزاب کی یہ خاصیت ہوتی ہے کہ وہ بڑے بڑے چکون مین منجمد ہوجاتا ہے۔ حالانکہ مقابل اسکے انسانی دودہ سے اسطرح پر باریک اور لطیف پھٹکیان بنتی ہین۔ اور اسطرح پر انسانی دودہ جیساکہ تجربہ سے ظاہر ہوچکا ہے جلد اور بسہولیت بذریعہ گیاسٹرک جوس کے ہضم ہوجاتا ہے اور گاے کے دودہ کی ہضم کرنے کے واسطے زیادہ وقت درکار ہے۔ اور اس عرصہ مین جلد ہضم نہ ہونے کی باعث سے اُسمین خمیر بنتا ہے۔ اور پھر اسمین خراش پیدا کرنے والے ایسڈ بنجاتے ہین جو اعضاے انہضام مین مختلف خرابیان پیدا کرتے ہین۔ پھر مین نے مختلف ترکیبین بتلائی تھین جس سے دودہ کی جنبیت کی پھٹکیان باریک ہنگی اور لطیف بنین مثلاً دودہ کے جوش دینے سے اور پھر اس مین بارلی واٹر یا لایم واٹر ملانے سے کیونکہ بارلی واٹر اور لایم واٹر کا ملانا ایسے مطالب کیواسطے بہت ہی سریع التاثیر اور قابل اطمینان ہے۔

انسانی دودہ کے ساتھ مقابلہ۔
دونون کے ہضم ہونیکی طاقت پر تجربہ۔
جنبیت مین خمیر پیدا ہوکر ایسڈ بن جاتے ہین۔
اس شکایت پر غالب آنیکے واسطے مختلف تدابیر

اور میرا یہ بھی بتلانا آپ کو یاد ہوگا۔ کہ اگر ننھے بچے گاے کا دودہ بالکل ہی ہضم نہین کرسکتے گو ان ترکیبون سے جو اوپر ظاہر کی گئی ہین اسکے خواص مین اصلاح بھی کیجاوے۔ اس امر کی اصلاح کیواسطے مناسب یہی ہے کہ یا تو دودہ پلانے والی کا انتظام کیا جاوے یا کچھ عرصہ کے واسطے بچے کے دودہ کی غذا بالکل ہی بند کردین اور بجاے اسکے دوسری غذا تجویز کرین تا وقتیکہ بچہ کا ہاضمہ بالکل درست نہ ہوجاوے +

اگر ننھے بچے گاے کا دودہ کسی صورت مین بھی پی نہین سکتے۔
اون کو کچھ عرصہ کے واسطے دودہ چھڑا دینا چاہیئے

یہان پر مین آپ کو یہ بات ذہن نشین کرنا چاہتا ہون کہ یہ انتظام بچہ کے پرورش کیواسطے ایک عارضی انتظام ہے۔ اور صرف اس مطلب کیواسطے کہ وقت کی موجودہ وقت رفع ہوجاوے اور پھر آہستہ آہستہ یہی امر مناسب ہوگا کہ بچے کو ایسی غذا پر لگایا جاوے جسکے اجزا اور جسکے خواص اور فوائد موازنہ معینہ کے ٹھیک ٹھیک برابر ہون۔ اور بچے کی غذا کی نسبت دو ساری

صرف ایک عارضی انتظام

شرائط پوری ہوں جنکو ہم پہلے مقام میں بیان کر چکے ہیں

معمولی دودھ کا نعم البدل

شاید زیادہ تر سلامت رہی تو اسمیں ہوگی کہ جن بچوں کو گائے کا دودھ تازہ یا جوش دیا ہوا یا کانڈنسٹیا مصنوعی انسانی دودھ ہی بھی موافق نہ آتا ہو تو کچھ عرصہ کیواسطے یہ سب دودھ بالکل بند کر دیں۔ اور بجائے اسکے پیٹونائیزڈ کانڈنسڈ ملک یا دہی کا دودھ اگر میسر ہو سکے تو استعمال کریں۔ مگران دونو غذاؤں میں خرچ زیادہ ہوتا ہے۔

ایک اور قابل اطمینان طریق بھی ہر اور وہ یہ ہے کہ بچہ کے واسطے کوئی اور غذا بطور غذائے اعظم کے مقرر کر دیں۔ اور پھر اسمیں قدرے دودھ ملاکر استعمال کریں۔ اور جوں جوں بچہ کے معدہ میں قوت آتی جاوے اسکی مقدار اور طاقت کو بڑھاتے جاویں۔ بچہ کے معدہ کو گائے کے دودھ کے ہضم کرنے کا سبق بتدریج اور بڑی احتیاط اور انتظام کے ساتھ دیں۔ اگر یہ عمل

بچہ کے معدہ کو تعلیم دینا چاہئیے

فی الحقیقت بتدریج اور باحتیاط اختیار کیا جاویگا تو اخیر پر کامیابی حاصل کرنے کی واسطے امید قوی ہوگی۔

روٹی کی جیلی یا گلوٹین غذا بنانے کی ترکیب

اس مطلب کے حاصل ہونے کیواسطے سادہ سہل الوصول اور نفیس روٹی کی جیلی ہے جس کا نسخہ چند سال ہوئے ڈبلن کے ڈاکٹر چرچل نے تجویز کیا تھا چنانچہ وہ یہ ہے نسخہ یہ ہے۔ ڈبل روٹی کا موٹا ٹکڑا (یہ روٹی آٹے کی ہو میدہ کی نہ ہو کیونکہ آٹے کی روٹی میں پروٹیڈ اور فاسفیٹ اجسام زیادہ ہوتے ہیں) جو باسی نہ ہو۔ اول اسکو سائے میں خشک کیا جاوے اور پھر ایک برتن میں سرد پانی ڈالکر اس میں اس ٹکڑے کو چھ یا آٹھ گھنٹے تک بھگو رکھیں بعد اسکے اس ٹکڑے کو نکال کر اچھی طرح سے نچوڑ دیں تاکہ اس میں سے سارا پانی نکلجاوے

سرد پانی میں تر کرنا

اسکے بھگونے کا یہ مطلب ہر کہ اسمیں سے کل ترش اور خراب جوہر نکل جاویں۔ تب اس کو دی کو قریب ۱½ گھنٹہ تک ۲ پائنٹ تازہ پانی میں جوش دیں۔ اسکے زیادہ جوش دینے کا مطلب

اسکا مطلب

زیادہ جوش دینے کی غرض

بعض آناج کی مصنوعی غذاؤں کے مختلف

غذا کے اجزاء	انسانی دودھ کا مستعمل شدہ نمونہ (ہلٹ ہمرارد)	روٹی کی جیلی: خالص جیلی	روٹی کی جیلی: [illegible]	روٹی کی جیلی: [illegible]	روٹی کی جیلی: [illegible]
نائیٹروجنس یا پروٹیڈز	۳٫۹۲۴	۳٫۷۳	۰٫۷۴	۲٫۷۰۵	۲٫۷۱۱
ہائیڈرو کاربنس یا چربی	۲٫۶۶۶	۰٫۵۰	۰٫۱۳	۱٫۶۹۵	۳٫۹۳۲
[illegible] قسم کے کاربوہیڈریٹس: لکٹین یا شوگر آف ملک	۴٫۳۲۴	کاربو ہیڈریٹس کی میزان کل	کاربو ہیڈریٹس کی میزان کل	کاربو ہیڈریٹس کی میزان کل	کاربو ہیڈریٹس کی میزان کل
گریپ شوگر	۰				
ماشوس	۰				
ڈاکسٹرین	۰				
نشاستہ	۰				
سلیولوس	۰	۱۵٫۲۴	۴٫۱۵	۵٫۶۱۸	۲٫۹۵۳
سالٹس (نمک)	۰٫۱۳۸	۰٫۵۱	۰٫۱۴	۰٫۳۳۹	۰٫۲۵۰
واٹر (پانی)	۸۸٫۹۰۸	۸۱٫۰۲	۹۸٫۸۴	۸۹٫۶۴۳	۵۰٫۳۵۴
میزان کل	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰

ہے کہ شاچ کے دانے اچھی طرح سے پھوٹ جاویں اور پھر شاچ ڈکسٹرین اور شکر انگوری مین اچھی طرح سے تبدیل ہو جاوے اسطرح جو گاڑھی لیسی بنجائیگی اسکو ململ کر بالون کی چھلنی سے چھان لیوین اب یہ ایک صاف اور چمکدار جیلی بن جائیگی - یہ صبح و شام ہمیشہ تازہ طیار ہونی چاہیئے - کیونکہ یہ زیادہ دیر تک رہ نہین سکتی -

اسکی خوراک کی مقدار

اب اس جیلی مین سے ایک ٹیبل سپون (ایک تولہ) لیکر ۳ - ۴ اونس (۲ ۱/۲ چھٹانک) گرم پانی مین ملالیوین اور پھر قدرے شکر ملاکر ایک بوتل مین ڈالدین اور ایک معقول اور مناسب حرارت مین بچہ کو پلادین ایسی غذا کے اجزا ہم نے نقشہ نمبر ۲ مین تبلادیئے مین اور رقیق ہونے کی حالت مین گو اسکے کاربوہیڈرٹیس اجزا کم ہوگئے تاہم یہ ایک بہت ہی سبک اور کمزور غذا بنجاتی ہے - اور جس ضرورت کے واسطے اسکو اختیار کیا گیا ہے اسکے واسطے یہ بہت ہی قابل اطمینان ہے - مگر یاد رہے کہ غذا کے باب مین جو پہلے چار شرائط ہم نے بیان کردی ہین اس جیلی مین انکی پورے تکمیل نہین ہوتی - بموجب نقشہ نمبر ۲ کے اسکے اجزا فی صدی جبکہ ایک ٹیبل سپون مین ۴ - اونس پانی ملایا جاوے یہ ہونگی -

اجزا حیوانی کی آمیزش معدوم

پروٹیڈز	۰٫۲۷
فیٹ	۰٫۱۳
کاربوہیڈرٹیس	۱۵٫۴

کن کن باتوں میں کمی

اور وہ چار شرائط جو اوپر مذکور ہو چکی ہین اسوجہ سے پوری نہین ہوتین - کہ

اول - ایک تو غذا کے کافی ور ضروری اجزا اسمین موجود نہین -

اجزا مانع سکروی کی کمی

دوم - اجزا مانع سکروی بھی اسمین پائے نہین جاتے -

چربی اور پروٹیڈز کی کمی

سیوم - ماسوا کاربوہیڈرٹیس کے باقی کے اجزا کم ہین -

حیوانی اجزا کی عدم موجودگی۔

چہارم یہ کہ اسمین حیوانی اجزا بھی بالکل نہین ہین۔

اب یہ نقص اسطرح پر رفع ہوسکتا ہے کہ اسمین حیوانی غذا ملانے سے پروٹیڈز۔ چربی اور خواص مانع سکروی حاصل ہوسکتے ہین۔ اور یہ اسطرح پر ہوسکتا ہے کہ اسمین جوش دیا ہوا دودہ ملا دین۔ پہلے تو دودہ کی مقدار کم ہونی چاہیے اور علی الخصوص اس حالت مین جبکہ بچہ کو گائے کا دودہ موافق نہ ہو چنانچہ اول ایک یا دو ٹیبل سپون جوش دیا ہوا دودہ تین آنوس یا آدہی بوتل جیلی دار غذا مین ملا دین۔ اب جون جون بچہ یہ غذا ہضم کرتا جاوے دودہ کی مقدار کو بڑہاتے جاوین دودہ کے غیر منہضم اجزا کیواسطے بچہ کے پاخانہ کو بغور دیکھتے رہین کہ دودہ کی پھٹکیان اسمین نظر آتی ہین یا نہین اسطرح پر بچہ آہستہ آہستہ اپنی ضروری غذا پر پہنچ جاویگا۔

اب دودہ ملا دین۔

اول اول بہت ہی کم۔

آہستہ آہستہ بڑھائی جاوین۔

مگر اب آپ یہ دیکھینگے کہ جیلی کی یہ غذا نصف پانی اور نصف دودہ ملا کر طیار کرنے سے بھی چربی اور پروٹیڈز اجزا اسمین کم رہیگی۔ مگر البتہ اجزا کاربوہیڈریٹس اور نمک بکثرت ہونگے اس طرح پر بموجب نقشہ نمبر ۳ کے روٹی کی جیلی پانی مین ملی ہوئی مساوی حصہ دودہ اور پانی مین یعنے ۳۔ آنوس جیلی (= ایک ٹیبل سپون کے) ۳۔ آنوس دودہ اور ۳۔ آنوس پانی مین

اس غذا کی قوت غذائی۔

پروٹیڈز	۲ء۰۵
فیٹ	۱ء۶۹۵
کاربوہیڈریٹس	۵ء۶۱۸
سالٹس	۳ء۳۲۹

ہونگے

اول اول بجائے جوش دیے ہوئے دودہ کے پیٹونائزڈ ملک ملا سکتے ہین۔ اور پھر اسکی مقدار کو بھی جلد جلد زیادہ کرسکتے ہین۔

حیوانی اجزا بگوشت کے عرق اور ملائی کے پورے کیے جاوین۔

جن حالات مین بچہ کو گائے کا دودہ مطلقاً ہضم نہ ہو تو اجزاء حیوانی۔ پروٹیڈز۔ چربی

اور مانع سکروی کا نعم البدل حاصل کرنے کے واسطے تازہ گوشت کا عرق اور ملائی ملا سکتے ہین۔
نقشہ نمبر ۳ سے جو آگے چلکر دکھلایا جائیگا واضح ہوگا کہ تازہ گوشت کا عرق بلحاظ پروٹیڈ اجزا کے انسانی دودہ سے طاقت مین دوگنا ہوتا ہے اور بلحاظ نائیٹروجنس اجزا کے دوگنے سے بھی زیادہ۔ اگر اسکا رب بھی اسمین شامل سمجھا جاوے۔

نقشہ نمبر ۲ سے واضح ہوتا ہے کہ روٹی کی جیلی ½ حصہ پانی مین ملی ہوئی (= پانچ ٹیبل سپون کے) اور کچے گوشت کا عرق ½ حصہ (= چھ ٹی سپون یا ½ تولہ کے) ملائی نصف حصہ (= دو ٹی سپون یا چھ ماشہ کے) کے اجزا اسطرح ہونگے۔

پروٹیڈز اور رب	۳ر۷۱۱
چربی	۳ر۶۳۲
کاربوہائڈریٹس	۲ر۹۵۳

کچے گوشت کے عرق کے البیومن کا فائدہ

اس مین پروٹیڈز اور کاربوہائڈریٹس اجزا کی کچھ کمی ہے۔ مگر چربی کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہے پروٹیڈز اجزا تو زیادہ ہو سکتے ہین مگر کچے گوشت کے البیومن مین تو غذائی قوت گاے کے گوشت ۲/۱ حصہ پانی ایک حصہ بذریعہ دباؤ کے عرق نکال لین۔ اب اسکے اجزا یہ ہون گے۔

نائیٹروجنس اجزا { پروٹیڈز —— ۱ر۵ ، رب —— ۱ر۳۱ } = ۱ر۸

ملائی کے یہ اجزا ہین۔

فیٹ	۴۶
جنبیت شکر اور سالٹس	۵
پانی	۴۹
میزان ——	۱۰۰

بموجب تحقیقات ڈاکٹر لف کے

دودہ کی نسبت سی زیادہ ہے۔ جس سے یقین پڑتا ہے کہ بچہ کی پرورش عمدہ طرح سے ہوسکیگی

دودہ کی نعم البدل اجزا کی آمیزش۔

روٹی کی جیلی مین بجاے دودہ کے اسکے کسی نعم البدل کا ملانا بہت ہی مناسب ہے یہ روٹی کی جیلی بہت ہی ملایم ہوتی ہے۔ اور کچے گوشت کا عرق بہت سریع الہضم ہوتا ہے اور غذائیت بھی اچھی دیتا ہے۔ اور ملائی سے ضروری چکنائی حاصل ہو جاتی ہے جب بچہ کی طاقت ہاضمہ بحال ہوجاوے اور اس امر کی بھی خواہش ہو کہ یہ روٹی کی جیلی کی غذا پوری طاقت کی بنائی جاوے تو پھر مقدار اسکی اسطرح پر ہوگی۔ روٹی کی جیلی کا پانی ملا ہوا حریرہ ۶ حصہ کچے گوشت کا عرق ۲ حصہ ملائی نصف حصہ شوگر ½ حصہ۔ تو اس حساب سے اس حریرہ کے اجزا فیصدی اسطرح پر ہونگے۔

طاقت کی غذا۔

پروٹیڈز	۳٫۸۹۴
فیٹ	۳٫۰۶۸
کاربوہڈریٹس	۳٫۳۳۸
سالٹس	۰٫۴۴۳
پانی	۸۸٫۲۵۷
میزان	۱۰۰٫۰۰

اس غذا کی استعمال مین احتیاط۔

مگر یہ بات یاد رکھین کہ اس غذا کے استعمال کرنے مین بھی ایک نقص ہے۔ اور وہ یہ ہے کہ کچے گوشت کے عرق مین جلد عفونت پیدا ہونے کی مستعداد ہوتی ہے۔ اس امر کی اصلاح کیواسطے اسکو دونون وقت جسطرح جیلی طیار کیجاتی ہے اسکو بھی تازہ طیار کر لیا کرین ملائی بھی صبح و شام تازہ منگانی چاہیئے۔ اور اخیر یہ بات بھی یاد رہے کہ کچے گوشت کا عرق اسوقت نہ ملاوین جبکہ غذا گرم ہو ورنہ البیومن جم جائیگا۔ اور دیر ہضم ہوگا۔

اور اناج کی مصنوعی غذائین تنہا کافی نہین ہوتین -

اب ہم اور اناج کی غذاؤن کی طرف متوجہ ہوتے ہین - جو کہ غذا مذکورہ بالا کی طرح مفید بھی ہین اور قابل استعمال بھی - مگر یہ ایک فالتو یا اضافہ چیزین ہونگی جو دودہ مین یا اور حیوانی غذاؤن مین ملائی جاوینگی - کیونکہ وہ بطور پوری غذا کے متصور نہین ہوسکتین انمین چربی اور حیوانی مادون کی کمی اور اجزاء مانع سکروی کی عدم موجودگی کے سبب سے وہ اصل غذا متصور نہین ہوسکتین ✣

گائے کا پانی ملا دودہ آیا دو حصہ تک مروج ہو المنہ سے بہت کم ہے

اب جیسا کہ نقشہ سے ظاہر ہوتا ہے - اور پچھلے مقالہ مین بھی صاف تبلایا گیا ہے کہ گائے کا دودہ اور پانی بحساب ایک حصہ اور دو حصہ کے انسانی دودہ سے بلحاظ غذائیت کے بہت ہی کم ہے - اور یہ کمی تین صورتون مین ہے - پروٹیڈز - ہیڈرو کاربن اور کاربوہڈریٹس اجزاؤن مین بلکہ یہ کمی اسوقت بھی بحال رہیگی کہ جب دو حصہ دودہ اور ایک حصہ پانی باہم ملائی جاوینگے - جیسا کہ اوپر مذکور ہوا -

دو حصہ دودہ اور ایک حصہ پانی مفید ہے -

اگر یہ بھی ہضم نہ ہو - جہانتک ممکن ہو کسی اور ذریعہ سے موزونہ معین تک بڑھانا چاہیئے

اس امر کا یاد رکھنا بڑا ضروری ہے کہ گائے کے دودہ پر بچہ کا پرورش کرنا قابل اطمینان نہیں - الا اس صورت مین کہ بچہ یا تو دو حصہ دودہ اور ایک حصہ پانی ملا ہوا عرق ہضم کر سکے یا اس سے زیادہ تبلایا گیا ہوا عرق اور پھر زیادہ مقدار مین جسمین وہ سارے ضروری اجزا اپنی مقدار معینہ کی قریب قریب موجود ہون اور جو پہلے تبلا دیئے گئے ہین پی سکے - اور اگر ایسا نہ ہو اور فی الحقیقت اکثر ایسا ہو بھی نہین سکتا - تو ایسی صورتونمین اور تازہ اجزا ملانے پڑینگے بہر صورت بچہ کے پورے تغذیہ کیواسطے غذا کے پوری اجزا حاصل کرنے چاہئین - اور اگر نہ ہو سکین تو پھر دودہ مین اور چیزونکا اضافہ کرنا پڑیگا ✣

کاربوہڈریٹس کی کمی تو چینی کے ملانے سے پوری ہو سکتی ہے اور پھر چربی اور پروٹیڈز اجزاؤنمین کمی باقی رہ جاتی ہے ✣

اناج کی مصنوعی غذاون کی طاقت۔

اب جیسا کہ پیشتر کہا گیا ہے اناج کی مصنوعی غذا کا فایدہ تب ہی حاصل ہوتا ہے کہ جب اس مین حیوانی غذا کا کچھ حصہ شامل ہو۔کیونکہ وہ خود اصلی غذا مین شمار نہین ہوسکتین تو بھی اگر بچہ گاے کا دودہ ایک دو یا مساوی حصہ کا نہ پی سکے تو پھر مصنوعی غذاؤن کے ملانے سے زیادہ غذائیت مل سکتی ہے۔چنانچہ پروٹیڈز اور کاربوہیڈریٹس اجزا تو علاوہ طور پر حاصل ہو سکتے ہین۔مگر ہیڈرو کاربن صرف ایک محدود مقدار مین رہتے ہین یہ مصنوعی غذائین فاضل مقدار کاربوہیڈریٹس اور پروٹیڈ اجزا کے حاصل ہونے کیواسطے خیال کی گئی ہین۔

حیوانی غذا کا بدل۔

پروٹیڈز اور کاربوہیڈریٹس تو مل سکتے ہیں مگر ہیڈرو کاربن نہین۔

یہ فضول سمجھی جاتی ہین

پروٹیڈ گلوٹین۔

کاربوہیڈریٹس مثل نشاستہ ڈکسٹرین یا شکر انگوری کے

پروٹیڈز اجزا گلوٹین کی صورت مین بذریعہ معدہ کے بسہولیت ہضم ہوکر جسم مین جذب ہوتے ہین۔اور کاربوہیڈریٹس اجزا بعضو مین تو نشاستہ کی صورت مین اور بعضو مین ڈکسٹرین یا الٹوس۔اور شکر انگوری کی صورت مین تبدیل ہوتے ہین +

غذائین نشاستہ کی نسبت اعتراض۔

چونکہ یہ بیان ہوچکا ہے کہ نشاستہ کاربوہیڈریٹس کی صورت مین ہوتا ہے جسکے ہضم کرنے کے بچون مین ایک محدود طاقت ہوتی ہے۔اور بہت ہی ننھے بچون مین اسلئے سادہ اور غیر متغیر حالت اعتراض کے قابل ہے کیونکہ اسسے ترشی اور نفخ پیدا ہوجاتا ہے۔اور بسبب جذب ہونے کے یہ بالکل بیفایدہ غذا ہے کیونکہ جسم مین اسکا جذب نہین ہوتا۔ایک بچے کے استعمال کے لئے اسکو پہلے گریپ شوگر مین تبدیل ہونا چاہئے۔ورنہ اس عمل کا بوجھ ڈیوڈینیم اور چھوٹی انتڑیون پر جا پڑیگا +

یہ غذائین بلحاظ مقدار دو شرائط مین بیش قیمت ہین۔

اول نائیٹروجنس کی مقدار

یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ یہ مصنوعی غذائین بلحاظ مقدار نائیٹروجنس اجزا کے اور پھر بلحاظ نشاستہ کے شکر مین تبدیل ہونے کے لئے ایک عجیب اثر رکھتی ہین۔

بعض طبیب ایسے بھی ہین کہ جو ان غذاؤن پر اعتراض کرتے ہین۔مگر وہ دراصل غلطی پر ہین۔کیونکہ غذا مین پروٹیڈ اجزا کا حاصل ہونا ایک قیمتی چیز ہے۔اور اگر کاربوہیڈریٹس

دوم ڈکسٹرین بجائے ستارچ کے۔

بجائے ستارچ کے ڈکسٹرین اور شکر انگوری کی صورت مین حاصل ہون تو یہ بہ نسبت اسباب کے زیادہ تر بہتر ہوگا کہ غذا کو شکر نیشکر سے شیرین کیا جاوے کیونکہ شکر نیشکر سے ہاضمہ کے وقت خمیر کے پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ اور پھر جذب ہونے کے وقت یہ بار دگر شکر انگور مین تبدیل ہو جاتی ہے۔ اور تب جلد جذب ہو جاتی ہے۔ علاوہ اسکے یہ چیزین دودھ کے ساتھ ملکر اس کی پھٹکیون کو لطیف بناتی ہین جس سے وہ جلد ہضم ہونے کے قابل ہو جاتا ہے۔

شکر نیشکر سے بہتر ہے۔

مالٹ شدہ غذا کا اصول۔

مالٹ شدہ غذاؤن کا اصول جو پہلے پہل ڈاکٹر لیبگ نے بیان کیا ہے یہ ہے کہ ستارچ شکر مین تبدیل ہو جاتا ہے۔ اور اس اصول پر آجکل غذائین بکثرت طیار کیجاتی ہین۔

ستارچ کا ڈکسٹرین مین تبدیل ہونیکا عمل۔

مالٹ میل گیہون کے آٹے مین ملایا جاتا ہے۔ اور مالٹ کا عمل ایک خاص حرارت مین کیمیائی طور پر ستارچ کو پہلے تو ڈکسٹرین اور پھر مالٹوس اور پھر شکر انگوری مین تبدیل کرتا ہے۔

مالٹ دار غذا دو قسم کی ہوتی ہے۔

مالٹ کی ہوئی غذائین بلحاظ ان کے مراتب عمل کے دو حصون مین منقسم ہو سکتی ہین۔

قسم اول اس مین صرف عمل شروع ہوتا ہے بچہ کے معدے مین تکمیل پاتا ہے۔

اول گیہون کا باریک آٹا مالٹ کے آٹے مین ملایا جاتا ہے۔ مگر اسکا عمل شکر مین تبدیل ہونے کے واسطے بہت ہی خفیف ہوتا ہے۔ پھر اس مین پانی ملانے سے اسکا عمل تیز کیا جاتا ہے۔ اور اسطرح ستارچ کچھ تو پکانے سے اور کچھ پھر بچہ کے معدے مین تغیر حاصل کیا کرتا ہے۔ گرم پانی مین ملانے سے ۱۰ سے ۱۵ منٹ کے اندر اندر ستارچ کا کچھ ہی نشان باقی رہ جاتا ہے نقشہ نمبر ۳ سے واضح ہوتا ہے کہ اس غذا مین میدہ کی صورت مین شکر ایک فیصدی ڈکسٹرین ۷ ر ۱۰ اور ستارچ ۱۲ ر ۴۰ فیصدی پائے جاتے ہین جنپر اول اول تو کچھ اطمینان نہین ہوتا۔ مگر استعمال کیواسطے طیار کرنے سے یہ عمل بہت جلد طے ہو جاتا ہے۔ اور غذا بجائے اسکے کہ ستارچ مین تبدیل ہو شکر مین تبدیل ہو جاتی ہے۔

تبدیلی کی سرعت۔

ستارچ کا پیشتر ہضم ہونا از روئے علم۔

اب مین ایک اور امر کیطرف آپ کی توجہ دلاتا ہون اور وہ یہ ہے کہ ستارچ کو مصنوعی طور پر ڈکسٹرین

فزیالوجی کے صحیح ہے

اور شکر انگوری مین تبدیل کرنے سی بچہ کے معدہ اور اسکے افعال کو ایسا کمزور نہین کرتا جیساکہ پیپٹون اور ہنکریٹ ملی ہوئی غذائین کمزور کرتی ہین از روی علم فسیالوجی کے یہ بات صحیح ہے کہ شتارچ کا عمل تبدیل معدہ مین جانے سی پہلے واقع ہوتا ہے پس مالٹ بچہ کے واسطے ایسا ہی ہے۔ جیساشیرمادر یعنے شتارچ اور شکر مان کے جسم مین پہلے لکٹین مین تبدیل ہوتے ہین۔ اور پھر بچہ کو دودہ ملتا ہے اور دوسری غذا مین یہ امر مختلف طور پر ہوتا ہے غذا مین پیپٹون کا ملنا صرف پروٹید اجزا کو ہضم کرتا ہے اور ہنکریاٹک جوس کا ملنا پروٹید اجزا ہی کو ہضم نہین کرتا بلکہ شتارچ اور چربی کو بھی ہضم کرتا ہے۔ پروٹید اور چربی کو ہضم کرنے کے واسطے خود بچہ کا معدہ ہی کافی ہے

مگر پیپٹون اور ہنکریٹ کی قیمت نہین۔

آپ کو یاد رہے کہ مالٹ دار غذاؤن مین گیہون اور جو کے آٹے کے پروٹید اجزا گلوٹین اور البومن کی صورت مین پائے جاتے ہین انمین پروٹید اجزا کا کثرت سے ہونا بڑی خوبی مین داخل ہے۔ اور اسکا سبب یہ ہے کہ کچھ تو گیہون کے آٹے مین گلوٹین زیادہ تر ہوتا ہے اور کچھ یہ کہ مالٹ بننے کے وقت شتارچ انگوری پھوٹنے اور بعد اسکے کہ یہ شکر مین تبدیل ہو جاتا ہے استعمال کیا جاتا ہے البتہ انکی نا کی علیحدہ کئے جاتے مین نتیجہ جسکا یہ ہوتا ہے کہ نسبت پروٹید اور نائیٹروجنس کے اجزا کے شتارچ کے اجزا بہت ہی کم رہ جاتے ہین یعنے اسمین پروٹید اجزا زیادہ تر شامل ہوتے ہین۔

پروٹیڈ اجزا اسمین بہت ہی مالامال ہے۔

کیفیت۔

مگر اسکی اصلی غذا ہونے مین بھی بسبب اسکے کہ یہ صرف پانی سی طیار ہوتی ہے اطمینان نہین ہوتا اسوقت ہمارے پاس ۱۲ مہینے کی عمر کا ایک مریض بچہ ہے جو مرض سکروی مین سخت مبتلا ہے اور اس قسم کی غذاؤن سے بغیر دودہ کی آمیزش کے پرورش پا رہا ہے۔ جیساکہ پہلے بیان کیا گیا ہے مصنوعی غذاؤن مین پرورش کی ساری ضروری اجزا موجود نہین ہوتے بلکہ صرف اجزا حیوانی اور اجزا مانع سکروی کی عدم موجودگی اس امر کے ثبوت کیواسطے ایک کافی دلیل ہے

اصلی غذا ہونے کے ناقابل ہے۔

وجوہات۔
۱- اجزا حیوانی کی کمی۔
۲- اجزا نائیٹروجنس کی کمی۔
۳- چربی کی کمی۔
۴- اجزا ارضی کی کمی۔
۵- اجزا مانع سکروی کی کمی۔

ایسی غذا جیسا کہ نقشہ سے معلوم ہوتا ہے کہ سوا کاربوہائیڈریٹس کے دوسرے اجزاؤن مین ناقص ہوتی ہے یہانتک کہ معدنی اجزاؤن مین بھی۔ اور علے الخصوص چربی مین۔ نمونہ کے طور پر ایک ایسی مالٹ دار غذا ہے جسمین ایک حصہ جزو غذا اور ۲۵ حصہ پانی ہے کیمیائی امتحان سے اجزاے ذیل پائے گئے ہین۔

پروٹیڈز	۰ر۷۴
فیٹ	۰ر۰۵
کاربوہائیڈریٹس	۳ر۷۵
سالٹس	۰ر۰۹

مگر جب اسمین تازہ دودھ اور پانی (بحساب ½ حصہ دودھ اور ½ حصہ پانی) ملایا جاتا ہے تو بھی یہ ایک عمدہ اور قابل اطمینان غذا بن جاتی ہے۔ کیونکہ جب آٹے کا گلوٹین اور البیومن دودھ کے جنبیت کے ساتھ مل جاتا ہے تو پروٹیڈز کی کافی مقدار حاصل کرتا ہے گو پھر بھی از روے اصول کے یعنے ۲ر۷۲۳ بمقابلہ ۳ر۹۲۴ کے کسیقدر کم ہی رہتا ہے اور کاربوہائیڈریٹس ۶ر۱۲ بمقابلہ ۴ر۲۲۶ کے زیادہ رہتے ہین۔ اور یہ امر تو حسب خواہش حاصل ہو جاتا ہی کہ ڈکسٹرین اور شکر انگوری تو مصنوعی غذا سے اور لیکٹین دودھ سے۔ اور پھر نمک کے اجزا بھی زیادہ ملتے ہین یعنی ۸۳۴ر بمقابلہ ۱۳۸ر۰ کے جو ہڈیون کے بنانے کے کام آتی ہین۔ اور جنکا کم ہونا بڑا نقص تھا۔

اس غذا کا دودھ کے ساتھ جو مکسچر بنایا جاتا ہے اُس مین چربی کی کمی رہتی ہے گو زیادہ نہین یعنے ۰۰۹ر۲ بمقابلہ ۶۶۶ر۲ کے جو کہ نصف فیصدی کم خیال کی گئی ہے پس اس کمی کے پورا کرنے کے واسطے اسمین کچھ ملائی ملانی چاہیئے (غذا کے ہر ایک آونس مین ۵ بوند) صرف دودھ ہی کو نصف سے زیادہ ملانا چاہیئے جس سے پروٹیڈز اور چربی دونون حسب خواہش حاصل

½ حصہ دودھ اور ½ پانی کی آمیزش قابل اطمینان ہے

پروٹیڈ کی مقدار

کاربوہائیڈریٹس کی

نمکون کی

چربی کی خفیف کمی

ملائی ایزاد کیجائے

یا دودھ نصف سے زیادہ شامل کیا جاوے۔

ہوجاوین +

اس مالٹ بنی ہوئی غذا مین جب جزوی طور پر ڈکسٹرین ملجاتا ہے تو بچہ کو بہت ہی موافق ہوتا ہے خاصکر اُسوقت جبکہ بچہ کی عمر تین مہینے سے زیادہ ہو۔ اور جن بچون کے واسطے اسمین دودہ ملایا جاتا ہے وہ تو اور بھی طاقتور اور لحیم ہوجاتے ہین۔ مگر بعض اوقات اسسے تکلیف ہو جاتی ہے۔ اور یہی باعث ہے کہ یہ ننھے بچون کو موافق نہین آتا تو اس صورت مین روٹی کی جیلی۔ دودہ۔ کچے گوشت کا رس۔ اور ملائی زیادہ پسند کیجاتی ہے یا زیادہ ڈکسٹرین ملی ہوئی غذا مع دودہ کے اور یا مصنوعی انسانی دودہ۔

نہین مہینے سے زیادہ عمر کے بچون کے واسطے کافی ہے

بہت ہی ننھے بچونکو موافق نہین پڑتا۔

دوسری مالٹ دار غذا بہ نسبت اسکے جو اوپر مذکور ہوئی مختلف ہے یعنے شارچ کے تبدیل ہونے کا عمل غذا کے آٹے کے طیار کرنے کیوقت تکمیل پا جاتا ہے اور شارچ کا کوئی بھی نشان باقی نہین رہتا ہے ساری کا سارا ڈکسٹرین اور شوگر مین تبدیل ہو جاتا ہے۔ ایسی غذا کے امتحان کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ اسمین اسکے نائیٹروجنس اجزا کم رہتے ہین یعنی صرف ۳ء۵ ۔ اور علے ہذ القیاس چربی مین بھی کمی رہتی ہے یعنے ۱۶ء بمقابلہ ۳ء۱۲ کے دوسری غذاؤن مین۔ اور غالبًا یہ کمی اسکے طیار کرنے کے وقت پیدا ہوتی ہے۔ جس سے محلول ہونے والے اجزا تو رہ جاتے ہین اور باقی صاف کرنے کے وقت نکل جاتے ہین +

اوس غذا کا ظاہر وصف جسمین ڈکسٹرین زیادہ ملایا جاتا ہے۔
شارچ کی ڈکسٹرین اور شکر مین تبدیل ہونیکا پورا عمل۔
امتحان چربی مین کمی۔

جب اسمین صرف پانی ملایا جاتا ہے تو اسمین سب طرح سے کمی ہی کمی پائی جاتی ہے جیساکہ نقشہ نمبر ۳ سے ظاہر ہوتا ہے۔ جب اسمین دودہ اور پانی بحصہ مساوی ملایا جاتا ہے تو بھی چربی مین کمی باقی رہتی ہے مگر جب اس دودہ ملی ہوئی مین کچے گوشت کا عرق اور ملائی ملائی جاتی ہے تو پھر نائیٹروجنس اور چربی کی کمی کے انسے مالا مال ہو جاتی ہے اور ایک عمدہ غذا بن جاتی ہے جسمین شارچ بالکل نہین ہوتا اور اس لحاظ سے یہ ننھے ننھے بچون کے واسطے بہ نسبت اور مالٹ فوڈ کے بہت عمدہ ہے

دودہ اور پانی بحصہ مساوی ملانے سے بھی چربی کی کمی رہتی ہے۔
اسکی اور طاقت بڑہانے کی ضرورت ہوتی ہے۔
شارچ کے بالکل نہ ہونے سے یہ ننھے بچونکو مناسب حال ہے

اور غذائین جو بکثرت استعمال کی جاتی ہین ان مین پنکریاٹک غذائین عمدہ خیال کی جاتی ہیں اسوقت ان کی نسبت کیمیائی امتحان کی کوئی عمدہ شہادت ہمارے پاس موجود نہین۔ مگر اسمین کچھ شک نہین کہ یہ گیہوں کے عمدہ آٹے سے طیار کئے جاتی ہین جسمین پروٹیڈ اجزا قریب ۱۲ فیصدی ہوتے ہین جو صرف عمدہ گیہوں کے آٹے مین پائے جاتے ہیں یا ان غذاؤن مین جو عمدہ اجزا سے طیار کی جاتی ہیں ستارچ پنکریاٹک جز کی معین مقدار سے مل کر ڈکسٹرین اور شکر انگوری مین تبدیل ہو جاتا ہے جیسا کہ مالٹ بنی ہوئی غذا کے عمل سے واقع ہوتا ہے۔ مگر اسمین ایک اور بھی تبدیلی واقع ہوتی ہے یعنی پنکریاٹک رطوبت پروٹیڈ اجزا کو پپٹون مین تبدیل کرتی ہے۔ اور روغندار مادہ کو لئی کی طرح بنا دیتی ہے۔ اب اس امر پر مین زور دے سکتا ہون کہ یہ عمل اعضائے انہضام طعام کے افعال کو بالکل مغلوب کر دیتا ہے۔ انکا فزیالوجیکل عمل یہ نہیں ہے کہ ستارچ کو شکر مین تبدیل کرین بلکہ انکا فزیالوجیکل عمل یہ ہے کہ البیومن دار اور پروٹیڈ اجزا کو پپٹون مین تبدیل کرے اور چربی کو لئی کے طور پر بناوے۔

پنکریاٹک اجزا والی غذا ہمیشہ دودہ سے طیار ہوتی ہے۔ اور اس مین اجزائے حیوانی اور مانع سکروسی بھی موجود ہوتے ہیں۔ یہ طاقتور اور سریع الہضم ہوتی ہے۔ اور کمزور اور بیماریان بھگتے ہوئے معدون کے واسطے ایک عمدہ پرورش کا ذریعہ ہے۔ مگر تندرست معدون کو اس قدرتی کام سے بالکل غافل اور کاہل بنا دیتی ہے۔ جو انہون نے بذات خود کرنا تھا اور اس لحاظ سے یہ غذا بھی بچون کے واسطے مدامی غذا نہین ہو سکتی البتہ بیماریون مین اور کمزوری کی حالت مین یہ غذا

پنکریاٹک غذا۔

اس مین غالباً ۱۲ فیصدی پروٹیڈ اجزا ہوتے ہیں۔

پنکریاٹک خمیر کا عمل ستارچ پر اثر۔

پروٹیڈ اور چربی پر اثر

اعضائے انہضام طعام کے فعل کو بالکل مغلوب کر دیتی ہے

کمزور معدی کے مناسب۔

تندرست معدہ کو افعال مین سست کر دیتی ہے۔

مدامی غذا نہین ہو سکتی۔

ل مسٹر ڈبلیو ایبرٹ صاحب فرماتے ہین کہ ایک ملی کے بچہ کی صحت مین جسکی پرورش بہتیرا عمدہ بنی ہوئی غذا سے کی گئی تھی کوئی بھی فرق ظاہر معلوم نہ ہوا۔ مگر اتنا تو فرق ہوا کہ ایک اور ایسے بچہ کی نسبت جسکی پرورش صرف خالص دودہ سے کی گئی تھی وزن مین کم رہ گیا انکا خیال ہے کہ یہ نقص بسبب بعض بیکار غذا دودون کے سکڑ جانے کے واقع ہوا۔

بتدریج کوئی دوسری غذا اضافہ کرتے جاویں اسکا طریق

سفید ثابت ہوتی ہے۔ اگر اس قسم کی غذا دیجائے تو بتدریج اسمین کوئی دوسری غذا جو چکنا ئیک اجزا سے بالکل معرا ہو مثلاً مالٹ دار غذا یا صرف گیہون کے باریک میدہ کی طیار کی ہوئی غذا اسمین شامل کرین اور اسیقدر چکنائیک غذا کو کم کر دین۔ مگر دودہ کی مقدار کو بحال رکھین۔ یا کوئی اور گیہون کی بنائی ہوئی غذا جسمین بسکٹون ملا ہو دین۔ اور پھر بتدریج بسکٹون کی مقدار کو کم کرتے کرتے بالکل ہی بند کر دین۔

اور مصنوعی غذائیں

دوسری مصنوعی غذائین جو بکثرت استعمال ہوتی ہیں وہ عمدہ آٹے سے بنائی جاتی ہین اور جنکو تیز آنچ پر گرم کیا جاتا ہے اس مطلب کے واسطے کہ شارج کے دانے بالکل باریک ہو جاوین۔ اور پھر اسکو ڈکسٹرین مین تبدیل کر دین۔ مگر بظاہر ایسا عمل مین نہین آتا۔ اور اسکے خصانہ مین ڈکسٹرین کا بہت ہی کم نشان پایا جاتا ہے۔

بی مالٹ مصنوعی غذا۔

پروٹیڈز	۱۳ر۳
شارج اور ڈکسٹرین	۶۹ر۰
خاکستر	۱ر۰۶
رطوبت	۹ر۴۷

اسکو خاصکر شارج والی غذا خیال کرنا چاہئیے۔

پس ایسی غذاؤن کو شارج والی غذا کہنا چاہئیے کیونکہ انمین پروٹیڈ اجزا تو کم ہوتے ہین اور چربی بالکل ہی نہین ہوتی۔ اور یہ غذا بسبب اسکے شارج کے ڈکسٹرین مین نہ تبدیل ہونے کے بہت ہی ننھے بچون کو راست نہین آتی۔ اسطرح کی صرف پانی مین طیار کی ہوئی غذا بلحاظ

صرف غذا کی اجزا کافی ہیں

پرورش کے بہت ہی ناقص ہوگی۔ اسمین نائٹروجنس اجزا فیصدی ایک سر کم ہون گے اور چربی کی مقدار بہت خفیف پائی جاویگی۔ اور کاربوہائڈریٹس شارج کیصورت میں ہونگی۔ اور

حیوانی اور مانع سکروی اجزا اسمین تو صاف جواب ہوگا۔ کچھ عرصہ ہوا کہ مجھے ایک لڑکے کے دیکھنے کا اتفاق ہوا۔ یہ مرض سکروی اور رکٹس مین مبتلا تھا۔ اور اسکی پرورش بغیر آمیزش دودہ کے یا کسی اور اسکی مساوی درجہ کی غذا کے صرف اسی غذا سے ہوتی تھی۔

دودہ کی کافی مقدار کے ہمراہ بڑے بچون کے واسطے مفید ہے۔

جب اس غذا مین کسقدر زرد دودہ ملایا جاتا ہے تو چند مہینون کی عمر کے بعد بچون کو بہت ہی راست آتی ہے۔ کیونکہ اسوقت وہ شارچ ہضم کرنا شروع کرتے ہین۔ مگر بہت ننھے بچون کے واسطے یہ ناکافی خیال کی جاتی ہے۔

بھونا ہوا آٹا۔

پہلی غذا کی طرح زیادہ شارچ اور کسیقدر ڈکسٹرین۔

جب دودہ وافر ملایا جاتا ہے تو بڑے بچون کے لائق ہوجاتا ہے۔

بھونا ہوا آٹا بے مالٹ مصنوعی غذاؤن کی طرح اسمین [illegible] کو زیادہ حرارت پہنچانے سے اسکا شارچ کچھ نہ کچھ شکر مین تبدیل ہوجاوے طیار کیا جاتا ہے اور بلحاظ مشمولیت پروٹیڈ اجزا اور شارچ کے اور کسیقدر ڈکسٹرین کے پہلی غذا سے بہت ہی قریب قریب ہے۔ یہ بھی شارچ والی غذا ہے اور بہت ننھے بچون کو موافق نہین پڑتی۔ مگر جب دودہ مین ملائی جاتی ہے تو بچپن کے اخیر مہینون مین بہت ہی تسلی بخش ہوتی ہے۔

بالکل گیہون کا آٹا

طیاری کا عمل

ایک اور بے مالٹ میدہ والی غذاؤن سے عمدہ غذا ہے جو سالم گیہون کے آٹے سے طیار کیجاتی ہے۔ اور اسکی طیاری مین ڈکسٹرین [illegible] کا طریق عمل مین لایا جاتا ہے۔ اسمین صرف گیہون کے بھوسی کے اندر کا پرت علیحدہ اور باریک سفوف کیا جاتا ہے اور پھر اسمین سفید میدہ ملایا جاتا ہے۔

فوائد۔

اعتراض۔

اب اس مکسچر مین ایک تو ساری ارضی اجزا آجاتے ہین اور دوسری ساری پروٹیڈ اجزا۔ اسمین اگر اعتراض ہے تو یہ ہے کہ اس مین بہ نسبت میدہ کے سیلولس کے اجزا زیادہ پائے جاتے ہین اور شارچ بھی البتہ بے تغیر رہتا ہے۔ اس نقص کے دفع کرنے کے واسطے زیادہ عرصہ تک جوش دینا بہتر ہے مگر اس لحاظ سے بھی یہ بہت ننھے بچون کے واسطے عمدہ غذا نہین بن سکتی۔ صرف بسبب زیادتی فاسفیٹس اور پروٹینڈ کے یہ زیادہ قابل قدر ہے۔

اصلاح کیونکر ہوسکتی ہے [illegible] ننھے بچون کے واسطے [illegible]

اسکے فوائد

تمام مصنوعی غذاؤنکا بھاری عیب

یہان پر آپ کو اس امر کا یاد دلانا ضروری سمجھا جاتا ہے کہ ساری اناج کی مصنوعی غذاؤن مین ایک بڑا عیب یہ ہے کہ انکا جزو اعظم کاربوہڈریٹ اجزا ہوتے ہین اور علے العموم نشاستہ کی صورت مین

اسکے برخلاف قدرتی شہادت

اور اس معاملہ مین جیساکہ بیشتر ظاہر کیا گیا ہی پروردگار مطلق نے ہی اسکا قطعی فیصلہ کر دیا ہے کہ بچون کی غذا معینہ دودھ مین نشاستہ کو پیدا ہی نہین کیا - اور یہ غذائین جو بچون کیواسطے ہم تجویز کرتے ہین ان مین نشاستہ موجود ہوتا ہے

جب نشاستہ تبدیل کیا جاتا ہے

پہلے کسیقدر نشاستہ کو ڈکسٹرین اور شکر مین تبدیل کرین اور پھر ان مصنوعی طیار شدہ غذاؤن مین کچھ دودھ یا حیوانی اجزا اضافہ کرین -

سفید اجزا غذا کے -

مگر یہ بات بھی یاد رکھین کہ ان مصنوعی غذاؤن مین صرف یہی بڑی غلطی نہین ہے کہ ان مین نشاستہ جزو اعظم ہوتا ہے جیساکہ علے العموم یقین کیا جاتا ہے اور گو یہ نقص ہو بھی مگر اسقدر نہین بلکہ یہ نقص زیادہ تر پروٹیڈ اجزا کی کمی سے اور پھر چربی کی کمی سے اور اسپر اجزا سے حیوانی اور اجزا مائع سکروی سے بالکل محروم ہونے سے معلوم ہوتا ہے -

گھر کی مصنوعی غذائین -

اور پھر مصنوعی پیٹنٹ غذاؤن سے وہ غذائین اور بھی زیادہ ناقص ہوتی ہین جو اکثر گھرون مین طیار کی جاتی ہین -

ارا روٹ کا رن فلاور -

مثلاً ارا روٹ صرف نشاستہ ہے اور کارن فلاور جسکی بنانے اور زیادہ چمکانے مین بکثرت نشاستہ زیادہ خرچ کیا جاتا ہے اور بھی بالکل نشاستہ ہے -

---

سفیدی کی درخواست پر بالکل گیہون کے ہی آٹے سے ایک الٹ دار غذا طیار کی جاتی ہے اور بسبب کثرت موجودگی ناسفیش اور پرویٹڈ کے یہ زیادہ تر قابل قدر ہے - اور اس تنخواہ سے یہ بہت ہی ننھے بچون کو بھی بے مالٹ غذا کی طرح ہضم ہونے مین مفید پائی جاتی ہے -

ایسی چیزین بہت کثرت سے استعمال کی جاتی ہین اور علے الخصوص غریب اور مفلس لوگون مین اور پھر اس لحاظ سے کہ وہ بہت ہی مصفا اور لطیف بنتی ہین انکے سریع الہضم ہونے کا اور بھی قوی گمان ہو جاتا ہے۔ جو لڑکے ان غذاؤن پر پرورش پاتے ہین وہ جلد پتلے دبلے اور کمزور ہو جاتے ہین انکی اشتہا ہمیشہ متلون رہتی ہے وہ ہمیشہ بھوکے نظر آتے ہین اور خوراک کے واسطے چلاتے رہتے ہین۔ جون جون وہ زیادہ اور بار بار کھاتے ہین وہ اور بھی ضعیف اور لاغر ہو جاتے ہین اور پھر نڈھال ہو کر مر جاتے ہین۔ ان کی یہ حالت نشاستہ کی کثرت سے نہین ہوتی باوجودیکہ وہ اسکو اچھی طرح ہضم بھی نہین کر سکتے۔ بلکہ بسبب حاصل ہونے اُن پروٹیڈ اور چربی دار اجزا کے جنسے جسم مین جان آتی ہے اور انکی پرورش ہوتی ہے اور افسوس ہے کہ اس ارزانی مین وہ فاقون مرتے ہین۔

ننھے بچون کیواسطے ارا روٹ اور کارن فلاور بہت ہی کمزور اور غیر مفید غذا ہے۔ طیار کی ہوئی بارلی۔ ساگو۔ ٹی پی اوکا۔ اور چاولون کی نسبت بھی علے الترتیب یہی اعتراض ہے اوٹ میل مین غذاہیت زیادہ ہے کیونکہ اسمین البیومی نیٹ چربی اور نمک زیادہ ہوتے ہین مگر چونکہ اس مین موٹے موٹے نباتی ریشے زیادہ ہوتے ہین اسواسطے ننھے بچون کے واسطے یہ مناسب غذا نہین ہے۔

اب ہم ان غذاؤن کی طرف توجہ کرتے ہین جو بحیثیت مجموعی مصنوعی نہین ہین اور جن مین کچھ حیوانی اجزا کی بھی آمیزش ہے ایسی غذائین بادی النظر مین تو بالکل مکمل نظر آتی ہین ان غذاؤن مین مالٹ بنا ہوا آٹا اور خشک دودھ بھی شامل ہوتا ہے۔ اس آمیزش سے پروٹیڈ اور چربی دار اجزا بھی کافی مقدار مین پائے جاتے ہین۔ اور پھر ان مین حیوانی اجزا کی بھی مناسب مقدار موجود ہوتی ہے نقشہ نمبر ۲ مین آپ دیکھین گے کہ جسوقت یہ غذا حساب ایک

ایسی چیزین بکثرت استعمال ہوتی ہے۔

نشاستہ سے پرورش پانے والے بچے جلد دبلے اور کمزور ہو جاتے ہین۔

سوکھ سوکھ کر مر جاتے ہین۔

بسبب پروٹیڈ اور چربی کے مرتے ہین۔

بارلی ساگو وغیرہ۔

اوٹ میل مین البیومی نیٹ اور چربی زیادہ ہوتی تاہم بچون کے واسطے ثقیل ہے۔

مالٹ کی ہوئی غذا ہمراہ خشک دودھ کے۔

بادی النظر سے تو ساری شرائط مین پوری معلوم ہوتی ہے۔

تاہم حیوانی پروٹیڈ اجزا اسمین کم ہوتی ہے۔

ٹیبل سپون اور ۵ حصہ پانی کے استعمال کے واسطے طیار کی جاتی ہے تو بموجب قاعدہ معینہ کے اور بمقابلہ انسانی دودہ کے بلحاظ پروٹیڈ اجزا کے اور بلحاظ چربی کی اور بھی کم رہتی ہے۔ علاوہ اسکے کاربوہیڈریٹ اجزا اسمین کثرت سے پائے جاتے ہین جن مین سے ایک شکر مشکر ہے۔ اور جب بحساب ایک ٹیبل سپون اس غذا کے اور ۸ حصہ پانی کے یہ غذا ننہے بچون کے واسطے طیار کی جاتی ہے تو اپنی طاقت مین نصف رہ جاتی ہے۔

ہمسری مین بھی کمی

کاربوہیڈریٹس مین زیادتی۔

مالٹ کی ہوئی غذا ہمراہ خشک کئے ہوئے دودہ کے

اجزا	غذائے خالص	۷ حصہ پانی کے ہمراہ ملی ہوئی	۱۴ حصہ پانی کی ہمراہ ملی ہوئی
پروٹیڈز	۹٫۶۲	۱٫۲۰۲	۰٫۶۴۱
فیٹ	۴٫۷۵	۰٫۹۵۴	۰٫۳۱۶
کاربوہیڈریٹس (نشاستہ) شکر مشکر۔ ڈکسٹرین . .	۸۰٫۰۲	۱۰٫۰۲۵	۵٫۳۳۵
سالٹس۔	۱٫۳۹	۰٫۱۷۴	۰٫۰۹۳
پانی	۴٫۲۲	۸۸٫۰۰۵	۹۲٫۴۲۵
میزان	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰

بدلایل یہ ایک بہت ہی مرغوب غذا ثابت ہوتی ہے۔ اور بچون کے معدے کے ساتھ ہی موافق آتی ہے۔ تو اس سے قے ہوتی ہے نہ نفخ۔ اور نہ اسہال ہوتے ہین اور بچہ کچھ عرصہ تک آرام سے اپنی زندگی بسر کرتا ہے۔

مرغوب طبع قابل ہضم۔

ناقص علامات کے ظاہر ہونے تک قابل اطمینان

اگرچہ یہ غذائین قابل ہضم اجزاؤن سے مرکب ہین۔ مگر بلحاظ حیوانی اجزاؤن کے یہ بہت ادنے درجہ کے ہین۔ علے الخصوص بلحاظ پروٹیڈ اجزا اور چربی کے جو مادون کی بافت اور بالیدگی

حیوانی اجزا مین بہت کمزور۔

کے واسطے پورا مصالحہ مہیا نہیں کر سکتے۔ وہ بچے جو صرف خشک غذاؤن سے پرورش پاتے ہین۔ اور انمین کوئی اور مناسب آمیزش نہین کی جاتی۔ ممکن ہے کہ وہ پھیکے پڑجاوین اور انکا جسم بھدا اور ضعیف ہوجاوے۔ بلکہ اُن کی ہڈیان بھی ناقص ہوجاتی ہین۔ اسواسطے اُن مین تازہ حیوانی اجسنا کا ملانا بہت ہی ضروری ہے ان خشک غذاؤن مین اجزا مانع سکروی کی بہت کمی رہتی ہے۔ اور پیشتر تبلایا گیا ہے کہ یہ تازہ دودھ مین زیادہ تر پائے جاتے ہین۔ اور خشک دودھ مین انکا موجود ہونا مشتبہ ہے جس عمل سے دودھ خشک کیا جاتا ہے اُس سے اجزا مانع سکروی ناقص ہوجاتے ہین۔ لہذا یہ ظن غالب ہے کہ غذائیت مین بھی درست نہین رہ سکتے کیونکہ جو بچے صرف اس خشک خوراک سے پرورش کئے جاتے ہین اُن مین اکثر سکروی کی علامات پائے جاتے ہین خاتمے پر ہم بزور کہ سکتے ہین کہ یہ خشک غذائین گو کیسی ہی قابل ہضم اور صحت ور معلوم ہوتے ہین مگر تاہم ان مین تازہ دودھ یا ملائی یا کچے گوشت کی رس کی آمیزش ہونی چاہئے۔ کیونکہ ان کے ملانے سے بموجب قاعدہ کلیہ غذا اپنے اجزا مین مکمل ہوجاتی ہے۔

اجزا مانع سکروی مین کمی۔

خشک کرنا اجزا مانع سکروی کو زایل کرتا ہے۔ اور غذائیت کو صرف تھنا نا کافی غذا ہین۔

اب مین چند اور زاید اشیا کی طرف متوجہ ہوتا ہون جو دودھ یا اور کسی مصنوعی غذا کے ساتھ ملاکر بچون کے واسطے ایک غذا طیار کی جاتی ہے۔ میرا مطلب گوشت کے چاء عرقیات اور اسینس سے ہے۔

کچے گوشت کی رس اور اسینس۔

ایک ان مین سے **بیف ٹی** ہے جو اگرچہ بکثرت استعمال ہوتی ہے مگر تاہم ننھے بچون کے واسطے یہ بہت ہی کمزور غذا ہے۔ اور بیچارے بچون کو اس سے بہت ہی کم فایدہ حاصل ہوتا ہے بعض اوقات تو اس سے انتڑیان ڈھیلی پڑجاتی ہین۔ اور بچو نکا بدن بھی ڈھیلا اور چہرہ کا جوبن بھی پھیکا پڑجاتا ہے۔ اگر آپ نقشہ نمبر ۳ کو بغور ملاحظہ فرماوینگے تو اسکی پوری پوری کیفیت منکشف ہوجائیگی۔ آپ کو اس امر کے معلوم ہونے سے بہت ہی تعجب ہوگا کہ بلحاظ پروٹیڈ اجزا کے

بیف ٹی بچون کی غذا کے واسطے کمزور ہے۔

پروٹیڈ زقلیل۔

اسمین بہت ہی کمی ہے۔ گو طیار کرنے سے پیشتر اسکو سرد پانی مین بھی بھگویا جاوے۔ بیف ٹی جو معمولی طریق سے بنائی جاتی ہے اسکے اجزا فیصدی ذیل مین پیش کئے جاتے ہین چنانچہ

پروٹیڈز	۰٫۸۲
اکسٹراکٹو (رب)	۲٫۰۹۰
فیٹ	۰٫۰۰
سالٹس (نمک)	۰٫۷۸
پانی	۹۶٫۳۱

جو بیف ٹی طیاری سے پہلے ایک گھنٹہ تک سرد پانی مین بھگوئی جاتی ہے اُسکے اجزا فیصدی یہ ہوتے ہین

پروٹیڈز	۱٫۰۲
اکسٹراکٹو (رب)	۱٫۸۲
فیٹ	۰٫۰۰
سالٹس	۰٫۸۵
واٹر	۹۶٫۲۸

اس مین بھی پروٹیڈ اجزا کی فیصدی بہت کم درجہ پر ہے۔

بیف ٹی۔ گوشت کی دیگر رس۔ ایسنس۔ اور رقیق مرکبات کی اجزاء انکا باہمی تناسب

اجزاء	بیف ٹی جو معمولی طور پر بنائی جاتی ہے یعنے ایک پائنٹ طیار کرنے کیواسطے ایک پاؤنڈ بیف ایک مٹی کے برتن میں جوش دیا جاتا ہے۔ (ڈسپنسر زسپوری اور بور کا کیمیائی امتحان)	بیف ٹی جو ایک پائنٹ طیار کرنے کے ایک پاؤنڈ بیف پینسر پانی میں بھگویا جاتا ہے اور پھر ایک مٹی کے برتن میں جوش دیا جاتا ہے۔ (ڈسپنسر زسپوری اور بور کا کیمیائی امتحان)	کچے گوشت کا رس جو بیف کو قیمہ کر کے ایک گھنٹہ تک بھگو رکھتے ہیں اور پھر بڑے زور سے اسکا رس نچوڑ لیتے ہیں تجربا ساتھ سات اونس گوشت سے ایک آؤنس پانی (ڈسپنسر زسپوری اور بور کا کیمیائی امتحان)	بے ٹنٹ میٹ جوس (ڈاکٹر لیف کا) کیمیائی امتحان	ایسنس آف بیف (ڈاکٹر لیف کا) کیمیائی امتحان
پروٹیڈز	نائٹروجنس اجزا کی میزان ۲٫۹۱	نائٹروجنس اجزا کی میزان ۲٫۸۴	نائٹروجنس اجزا کی میزان ۸٫۲۲		
نائٹروجنس اکسٹریکٹوز (ا) البیومن	۰٫۸۲	۱٫۰۲	۵٫۱۱+	خفیف	خفیف
(ب) جیلاٹین وغیرہ	۲٫۰۹	۱٫۸۲	۳٫۱۱	۱۵٫۹۳	۶٫۸۵
غیر نائٹروجنس اکسٹریکٹوز				۱۴٫۹۵	۰٫۲۳
فیٹ (چربی)	—	—	—	—	—
سالٹس (نمک)	۰٫۲۸	۰٫۸۸	۰٫۶۷	۱۰٫۸۵	۱٫۱۴
واٹر (پانی)	۹۶٫۳۱	۹۶٫۲۸	۹۱٫۱۱	۵۸٫۲۷	۹۱٫۶۸
میزان	۱۰۰ـرـ	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰	۱۰۰٫۰

نائیٹروجنس اجزا کی اونکے مقدار سے کچھ زیادہ اس مین اکسٹرا کٹو مادے بھی پائے جاتے ہین لیکن یہ امر ابھی مشتبہ حالت مین ہے کہ یہ مادے بافتون کے بنانے مین کس قدر قاصر رہتے ہین - غالباً بہ نسبت البیومن کے اونکا درجہ پرہین -

گرمی کا اثر البیومن کے جماؤ پر یا اور دوسرے اجزا پر یہ ہوتا ہے کہ بچہ کے حق مین ان مادون کی تاثیر کم ہو جاتی ہے - بہرحال - کمزوری انیمیا - اور سوکے مین بیف ٹی سے ایسا فائدہ حاصل نہین ہو سکتا جو کچے گوشت کے رس سے حاصل ہوتا ہے کیونکہ یہ امر مشاہدہ سے اچھی طرح ثابت ہو چکا ہے

ویل براتھ جسکو متاخرین نے بچون کے واسطے بہت کثرت سے استعمال کیا ہے اور مفید تبلایا ہے اور خاصکر اُن بچون مین جنکے معدہ مین کچھ خرابی تھی - میری دانست مین یہ بھی اور شوربونکی طرح بچون کی بالیدگی کے واسطے ایک کمزور خوراک ہے کیونکہ بلحاظ پروٹیڈ اجزا کے کمزور اور اکسٹرا کٹو مادون کی نسبت بھی کچھ زیادہ وقعت نہین رکھتا - گوشت کے مرکب غذائون مین یہ سب سے کمزور ہے اور ہاضمہ کے درست رکھنے کے لئے بھی کارآمد نہین ہے اور میری دانست مین بچونکی غذا کی فہرست سے اسکو بالکل خارج کرنا چاہئے -

کچے گوشت کا رس بہت سریع الہضم اور تمام حیوانی غذاؤن کا نعم البدل ہے اور بچون کے حق مین بلحاظ نائیٹروجنس اجزا کی بہت ہی قابل قدر ہے - اور جیسا کہ اوپر ظاہر کیا گیا ہے یہ دودھ کی جنبیت کا بھی بدل ہو سکتا ہے - کچے گوشت کا رس اسطرح طیار کیا جاتا ہے **نسخہ** ران یا شانہ کا گوشت چربی چھیچھڑون وغیرہ سے صاف کرکے اسکا باریک قیمہ کر ڈالین اور تب اس قیمہ کے چوتھائی حصہ کے وزن مین اس مین پانی ملا دین - اور اچھی طرح سے ہلا دین - پھر قریب ایک گھنٹہ تک بھگو رکھین تب بذریعہ ململ کے صافی کے خوب نچوڑ نچوڑ کر اسکا رس نکال لین - اس قسم کا کچے گوشت کا رس بڑی جستجو کے بعد حاصل ہوا ہے اور تجربات وسیع سے

اسپیدرا کسٹر اکٹو - اکسٹرا کٹو مادون کا مشتبہ فائدہ

کچے گوشت کا رس بہت ہی کم درجہ پر ہے

ویل براتھ مین تغذیہ کم ہوتا ہے -

کچے گوشت کا رس عمدہ طور پر قابل ہضم ہے -

دودھ کے پروٹیڈ کا عمدہ بدل ہے -

بنانے کی ترکیب -

اعلیٰ درجہ کی مقوی غذا ہے۔

ثابت ہوا ہے کہ یہ اعلےٰ درجہ کی مقوی غذا ہے۔ اسکا فایدہ بہ نسبت اسکے جو لیبگ کے ترکیب سے ہئیڈرو کلورک ایسڈ (نمک کا تیزاب) کے ملانے سے حاصل ہوتا ہے بہت ہی بڑھ کر ہے اور یہ بہن قریب قریب اس رس کے برابر ہے جو خالص گوشت کو بغیر ملاوٹ پانی کے نچوڑنے سے حاصل ہوتا ہے اور جسکی ترکیب کئی وقتون سے خالی نہین ہے۔ اسکے اجزا یہ ہین۔

پروٹیڈز (البیومن)	۱ر۵	۲ر۸	نائیٹروجنس جز کی مقدار
اکسٹر اکٹو ــــ	۱ر۳		
سالٹس ــــ	۷ر۰		

پروٹیڈ اجزا مین مالا مال

آپکو نقشہ کے ملاحظہ سے صاف معلوم ہوجاویگا کہ بلحاظ پروٹیڈ اجزا کے یہ کیسا معمور ہے جنکی تعداد فیصدی ۱ر۵ ہے اور علاوہ اسکے ۱ر۳ اسمین اکسٹر اکٹو مادے ہین جو دونون ملکر ۲ر۸ نائیٹروجنس اجزا کی کل مقدار ظاہر کرتے ہین اور مزید بران ۷ر۰ نمک کی بھی ایک کافی مقدار ہے +

حرارت یا سٹرانگ نائیٹرک ایسڈ سے منجمد ہوجاتا ہے۔

بلحاظ البیومن کے یہ ایسا معمور ہے کہ جوش دینے سے بالکل منجمد ہوجاتا ہے اور یہ وہ چیز ہے جو بافتون کے تعمیر کرنے اور زندگی کے قایم رکھنے کیواسطے مطلوب ہے۔ اسمین اکسٹر اکٹو مادے بھی کچھ کم نہین ہوتے بلکہ دوسری شوربون اور بیف ٹی کے سارے نائیٹروجنس کے اجزا کے برابر ہین۔

دودہ کے ساتھ ملکر نہیں جمتا۔

جب یہ رس دودہ مین ملایا جاتا ہے۔ یہ دودہ کے ساتھ ملکر نہین جمتا۔ اور اس ترکیب سے اسکا ذایقہ بھی مشکل معلوم ہوتا ہے جب اس صورت مین یا کسی اور عرق مین اسکو ملایا جاتا ہے تو کسی ہاضم رطوبت کی اضافہ کرنے سے یہ بہت سیک اور لطیف ذرات مین تبدیل ہوجاتا ہے اور یہ نازک ذرات بذریعہ پیپسین کے بسہولیت اور جلد ہضم ہوجاتے ہین۔ بہ نسبت اس البیومن

رقیق کرنے سے یہ لطیف ہوجاتا ہے اور بہ نسبت بیف ٹی کے جلد ہضم ہوتا ہے

کے جو بیف ٹی مین جوش دینے سے جم جاتا ہے[1]

نمک بکثرت ہوتے ہیں۔

کچے گوشت کے رس مین ماسوا دو ان بڑی خوبیون کے کہ پروٹیڈ بھی ہے اور سریع الہضم بھی ہے سالٹس (نمک) کی مقدار بھی کچھ کم نہین ہوتے اور برخلاف بیف ٹی کے اسمین اجزا مانع سکروی بھی موجود ہوتے ہین۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ کچا گوشت بہ نسبت پکے کے زیادہ تر مانع سکروی ہے اور تازہ پکا ہوا گوشت بہ نسبت نمکین گوشت کے ✦

جنبیت کے بدل میں بچوں کیلئے عمدہ پروٹیڈ اجزا۔ مقدار۔

بے نمک کچے گوشت کے رس کی برکت ہے کہ جو بچے دودہ کی جنبیت کے پروٹیڈ اجزا کو ہضم نہین کر سکتے وہ اسکے پروٹیڈ اجزا کو اچھی طرح سے ہضم کر سکتے ہین دو سے تین آونس تک کچے گوشت کا رس ۲۴ گھنٹہ مین بچہ کے واسطے کافی ہوگا عمدہ قاعدہ یہ ہے کہ بجائے غذائیت دودہ کی جنبیت کے بچہ کو کچے گوشت کا رس بھی دینا چاہئے کیونکہ یہ رس دودہ کی جنبیت کا نعم البدل سمجھا گیا ہے اور اس مقدار خوراک کی نسبت پیشتر بھی ذکر ہو چکا ہے دیکھو صفحہ (   )

تازہ طیار کرنیکی احتیاط۔

جب بچہ کسیقدر کوئی اور غذا بھی کھاتا ہے تو رس کو زیادہ مقدار مین بھی دے سکتے ہین اب یہانپر ایک خاص احتیاط کی ضرورت ہے اور وہ یہ ہے کہ کچے گوشت کا رس ہمیشہ تازہ طیار کرنا چاہئے کیونکہ یہ زیادہ دیر تک پڑا رہنے سے خراب ہو جاتا ہے۔ کم سے کم دن مین دو دفعہ تازہ طیار کرنا چاہئے ✦

---

[1] ڈاکٹر لف نے میری درخواست پر اسکا امتحان کیا ہے اور بتلایا ہے کہ پیپسین خمیر سے کچے گوشت کا البیومن بالکل ہضم ہو جاتا ہے اور غیر منجمد ۱۶۰ منٹ اور منجمد ۵۰ منٹ مین منہضم ہوتا ہے مگر جب اسمین نمک یا کم خمیر ملایا جاتا ہے تو منجمد غیر منجمد دونون کے ہاضمہ کا وقت قریب قریب برابر ہوتا ہے۔ جیسے

غیر منجمد البیومن	۱۶۰ منٹ
منجمد البیومن	۵۰ منٹ

کچے گوشت کا گودا۔

کچے گوشت کا گودا جو نرم عضلات کو کھرچنے سے حاصل ہو سکتا ہے وہ بجاے کچے گوشت کے رس کے ۱۰۔۱۲ مہینہ کے بچون کو بہت ہی مفید پڑتا ہے۔ یہ قیمہ سے طیار نہین کیا جاتا بلکہ کھرچنے سے

ترکیب کھرچکر نہ کہ قیمہ

قیمہ کرنے سے گوشت کے سخت حصہ بھی خوراک مین آ سکتے ہین جو بغیر پکانے کے ہضم نہین ہو سکتے

کچے گوشت کا نام گودا بہ نسبت پکانیکے کچا جلد ہضم ہوتا ہے۔

گودے کا اسپیون بہ نسبت پکانے کے کچا جلد ہضم ہوتا ہے مگر بخلاف اسکے ٹنڈن (رباطی حصہ عضلات کے) بغیر پکانے کے کم ہضم ہوتے ہین ایکسال کے بچہ کو قریب ۲۔۳ اونس تک یہ گوشت کا گودا کھلا سکتے ہین اور اگر بطور ٹانیٹرو جنس اجسام کے اسکی صرف یہی غذا ہو تو اس سے زیادہ بھی کھلا سکتے ہین مگر اس ترکیب مین بعض اوقات کدو دانہ کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بہت سے بیمارون

کدو دانہ کے پیدا ہونیکا احتمال۔

مین سے مجھکو صرف چار ایسے بیمارون کے دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے جنمین سے دو بیمارون مین تو اس تکلیف کے رفع کرنے کے واسطے کچھ بھی وقت نہین ہوئی۔ اور انکی زندگی کا باعث زیادہ تر کچے گوشت کے استعمال سے ہی خیال مین آتا ہے دو باقی کے بیمار زیر معالجہ ہین۔ اور ان کی جان محض کچے گوشت کی رس کی ترکیب سے بچی ہوئی ہے۔ اگر عمدہ گوشت کا گودا لیا جاوے تو پھر کدو دانہ کے پیدا ہونے کا اندیشہ رفع ہو جاتا ہے۔ یہ بڑی تعجب کی بات ہے کہ اس غذا سے بچے بہت جلد مضبوط طاقتور اور جسیم ہو جاتے ہین۔

پی ٹنٹ میٹ جوس جس مین سودہ آمیز کیا جاتا ہے۔

ننھے بچون کے واسطے ایک اور پےٹنٹ میٹ جوس (گوشت کا رس) ہے یہ دودھ اور دوسری غذاؤن سے اچھی طرح آمیز ہو سکتا ہے۔ اور دودھ کی جنسیت کو بھی جمنے نہین دیتا۔ اور حرارت اور ترشی سے بھی نہین جمتا اور بچہ کی بحالی اور صحت دری کے واسطے اکسیر کا کام دیتا ہے۔ تاہم نقشہ نمبر ۳ سے واضح ہوگا کہ اسمین پروٹیڈ اجسام بہت قلیل ہین۔ مگر اکسٹرا کٹو مادے اور نمک بکثرت ہین۔ اور غذائیت اور تقویت جو اس سے حاصل ہوتی ہے وہ فقط انہین دو اجزاؤن کی طفیل ہے

پروٹیڈ اجزا کی خفیف مقدار۔ اکسٹرا کٹو مادون اور نمک کی کثرت۔

پی ٹینٹ میٹ جوس کی اجزاء بموجب امتحان ڈاکٹر لف

	خفیف
پروٹیڈز	
ہائیڈروجنس اکسیڈائزر	۱۵٫۹۴
غیر ہائیڈروجنس	۱۴٫۹۵
سالٹس	۱۰٫۸۵
واٹر	۵۸٫۲۶
میزان	۱۰۰٫۰۰

اس کا فائدہ بطور عارضی غذا کے۔

اسمیں چونکہ پروٹیڈز اجزا کی کمی ہے۔ اسواسطے یہ نقاہت اور کمزوری میں صرف عارضی طور پر استعمال کرسکتے ہیں۔ اور کچے گوشت کی رس کی طرح اسکو دائمی طور پر استعمال نہیں کرسکتے۔

بہت ہی ننھے بچونکو بھی مفید ہوتا ہے۔

یہ بچونکو بہت موافق پڑتا ہے بلکہ ننھے بچوں کو بھی ابھی ان دنوں میں ایک ننھے دو مہینے کے بچے کو دے رہا ہوں جو مرض کٹارل جانڈس (یرقان) میں مبتلا ہے اور اب اچھی طرح سے پنپ رہا ہے۔

میٹ النیس بچونکو مرغوب ہوتا ہے۔

گوشت کے اسینس (روح) بہ نسبت گوشت کے رس کے کم طاقت ہوتی ہیں اگرچہ بعض حالات میں وہ بہت مفرح اور مسکن اور بعض صورتوں میں بلا واسطت غذائیت بخشتے ہیں۔ اور بچے بغیر کسی معدہ کی خرابی کے اسکو ہضم کرسکتے ہیں جیسا کہ ذیل کے اجزائے کیمیائی سے آپ کو واضح ہو جائیگا۔

میٹ النیس کے اجزا بموجب امتحان ڈاکٹر سٹر لن)

	خفیف
پروٹیڈز	
ہائیڈروجنس اکسیڈائزر	۶٫۹۵

غیر نائٹروجنس	۲۳ ر ۰
سالٹس	۱۴ ر ۱
واٹر	۷۸ ر ۹۱
میزان	۰۰ ر ۱۰۰

پروٹیڈ کم۔

اس مین زیادہ تر اکسٹر اکٹو مادے ہوتے ہین اور پروٹیڈز بہت کم پھر بھی یہ سخت اور ضعف بیماریون مین جسم مین نائٹروجنس اجزا کے جذب کرنے کا ایک عمدہ ذریعہ ہین مگر بسبب عدم موجودگی پروٹیڈ اجزا کے میٹ جوس کیطرح بچون کی دامی غذا ہونے کے لئے کافی نہین ہیں

تاہم ایک ذریعہ ہے

دامی غذا کے طور پر

ناکافی میٹ پپٹون

میٹ پپٹون کے مرکبات دوسابقہ مرکبات سے مختلف ہین۔ انسے صرف بچہ کی طبیعت ہی بحال نہین ہوتی بلکہ کچھ غذائیت بھی حاصل ہوتی ہے اور علے الخصوص ایسے حالات مین جبکہ بچہ کمزوری انیمیا اور سوکے کی بیماری مین مبتلا ہوتا ہے ٹھیک امتحان کرنے سے میٹ پپٹون مین فیصدی ۱۰ پروٹیڈ اجزا اور ۴ ر ۸ اکسٹر اکٹیوز یا انکہ بحیثیت مجموعی ۴ ر ۹ ۷ نائٹروجنس اجزا پائے جاتے ہین

پروٹیڈ مین مالا مال

میٹ پپٹون

پروٹیڈز (قابل نفوذ پپٹون)	۱۰ ر ۷
اکسٹر اکٹیوز	۴ ر ۸
فیٹ	۷ ر ۱
سالٹس	۴ ر ۲
واٹر	۵ ر ۱۵
میزان	۰ ر ۱۰۰

نمک سے معمور
جب کمزور معدے کے
بچوں کے واسطے تو کوئی
تغذیہ کی ضرورت
ہوتی ہو تو یہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

اس مین فیصدی ۴۰ء۳ نمک اور ۰ء۲ چربی کی اچھی تعداد موجود ہے۔ اسمین پروٹیڈ اجزا پپٹون کی صورت مین پائے جاتے ہین اور بلا کسی تکلیف کے جسم مین جذب ہونے کے قابل ہین۔ اور یہ اسوقت مفید پڑتے ہین کہ جب قوت ہاضمہ اور قوت جاذبہ کمزور ہوتی ہین۔ اور ایسے حالات مین یہ غذا صحت کے بحال کرنے والی اور غذائیت بخشنے والی ثابت ہوتا ہے۔ میرے تجربہ مین بچون اور جوانون دونون کیواسطے یکسان مفید ہے البتہ یہ میٹ پپٹون لذت مین عمدہ نہین ہوتا۔ اور بچون مین اسکا استعمال کرنا بسا اوقات مشکل ہو جاتا ہے

اعضائے انہضام
مین ضعف پیدا کرتا ہے۔

انکے مدامی استعمال سے ایک خاص نقص بھی عائد ہوتا ہے۔ اور جو دوسرے منہضم شدہ غذاؤن مین بھی پایا جاتا ہے۔ یعنے یہ طاقت ہاضمہ کو بالکل کمزور کر دیتا ہے کیونکہ جو کام معدہ نے کرنا تھا وہ پہلے ہی اسمین پورا ہو چکا ہے۔ اور اب معدہ کام سے معطل مگر اپنے اصلی کام سے عاری ہو جاتا ہے۔

بطور ایک عارضی غذا کے۔

اور اس لحاظ سے یہ غذا باقاعدہ اور مدامی متصور نہین ہو سکتی۔ اِلّا اس صورت مین کہ جب قوت بالکل گھٹ گئی ہو یا گھٹتی جاتی ہو۔

مقالہ چہارم

بچون مین

غذا کی غلطی کے باعث سے جو بیماریان پیدا ہوتی ہین اور انکا علاج۔ ڈسپپشیا (بدہضمی) ڈایاریا (اسہال) کانسٹی پیشن (قبض) سٹوماٹائیٹس (منہ آنا) انیمیا (بجس) اٹروفی (سوکا)

غذا کی بیماریان دو جماعت مین منقسم ہین۔ اول وہ جو اعضائے انہضام کی خراش سے پیدا ہوتی ہین۔ دوم وہ جو نقص غذا کے باعث سے پیدا ہوتی ہین۔ جماعت اول۔ ڈسپپشیا۔ گیاسٹرو انٹسٹائنل کٹار یعنے معدہ اور امعا کا نزلہ) کارک ڈایاریا۔ یعنے اتیسار۔ کانسٹی پیشن یعنے قبض۔ بدہضمی جو ہاتھ سے پرورش پانے والے بچون مین ہوتی ہے۔ بدہضمی جو چھاتی سے دودھ پینے والے بچون مین ہوتی ہے۔ اسکے علامات۔ اسباب۔ علے العموم ہاتھ سے پرورش پانے والے بچون مین۔

ابتدائی غلطی اس غلطی سے کیونکر بچنا چاہیئے۔ گائے کے دودھ اور پانی سے مخاطرہ۔ جوش دینے
کی ضرورت۔ کافی مقدار میں پانی ملانا۔ گیاسٹرو انٹسٹائنل کٹار یعنے معدہ و امعا کا نزلہ۔ اسکے
خطرناک ہونے میں صرف سوء ہضمی کے علاوہ بھی کوئی باعث ہو سکتا ہے یعنے تعفن حالات
جن سے یہ پیدا ہوتا ہے۔ موسم گرما اور گرم ملکوں میں یہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے اسکے باعث سے اموات
گیاسٹرو انٹرک کٹار کے مختلف مراتب۔ علامات۔ رطوبات کم ہونے کی جسم پر تاثیر۔ امتحان بعد مرگ
علاج۔ اصول جن پر علاج کی بنیاد ہونی چاہیئے۔ غذا بے خمیر والی۔ بے خراش۔ مقوی۔ اسکے
حاصل کرنے کے مختلف طریق۔ مفرحات۔ خارجی حرارت پہنچانا۔ افیم۔ ایپیکاکوانا۔ گرے پاوڈر
انکے فعل اور تاثیر ترکیب۔ کرانک ڈایاریا یعنے اسہال مزمن۔ حرکت امعا میں سرعت تحریک۔
علاج۔ کانسٹی پیشن یعنے قبضیت علاج بذریعہ غذا اور سادہ ملینین کے۔ تھرش یعنی منہ آنا۔ یہ علے
الخصوص ہاتھ سے پرورش پانے والے بچوں میں واقع ہوتا ہے۔ فنگاڈ گروتھ یعنے فلاع جسکے زخموں
پر کائی سے جمی رہتی ہے۔ علامات۔ فالی کیولرس سٹوماٹائٹس یعنی لب مسوڑے اور زبان پر آبلہ
پیدا ہو جاتے ہیں۔ السرٹیو سٹوماٹائٹس یعنی جس میں منہ میں خوفناک زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔
علاج۔ اٹروفی یعنے سوکا۔ اسکے کئی ایک اسباب ہیں۔ سوکا بسبب قلت غذا کے یعنی بعض اجزائے
غذا میں کمی واقع ہونے سے۔ سوکا بسبب قے اور اسہال کے بسبب قوت ہاضمہ کے غیر مکمل رہنے کے
بیماروں کی نظیر ہیں۔ انیمیا۔ غذا بھی ایک سبب ہے۔ غذا کی انیمیا کی صورت۔ نشاستہ سے پرورش
پانے والے بچوں کا انیمیا۔ غذا میں اجزائے حیوانی کی کمی کا انیمیا۔ قوت ہاضمہ کے ضعف کا انیمیا۔
علاج ایرن یعنی فولاد۔ آرسنک یعنی سنکھیا۔ رامیٹ جوس یعنی کچے گوشت کا رس خالص ہوا۔

غذا میں

جو بیماریاں غذا کی خرابی کے باعث سے پیدا ہوتی ہیں دو بڑی جماعتوں میں تقسیم
کی جاتی ہیں۔

دو بڑی جماعتیں

اول وہ بیماریان جو غذا کے غیر منہضم حصون کے سڑنے اور غذائی نالی مین خراش پیدا کرنے سے پیدا ہوتی ہین۔

دوم وہ جو غذائیت کی کمی سے پیدا ہوتی ہین اب وہ کمی خواہ غذا کی اجزاؤن مین واقع ہو یا بحیثیت مجموعی مقدار خوراک مین۔

پہلی جماعت کی بیماریان یہ بیماریان ہین

چنانچہ جماعت اول کے متعلق یہ بیماریان ہین ڈسپپشیا یعنے بدہضمی سٹومائیٹس یعنے سوزش دہن۔ تھرش یعنی قلاع۔ گیاسٹرو انٹسٹرک کٹار یعنے معدہ اور امعا کا نزلہ۔ کالرا یا ڈایاریا انفنٹم یعنے بچون کا اسہال۔ اور کانسٹی پیشن یعنے تلیین کا متضاد

دوسری جماعت کی بیماریان

جماعت دوم کی یہ بیماریان ہین۔ انیمیا یعنے تھس۔ اٹروفی یعنے سوکا۔ رکٹس یعنے ہڈیون کی کمزوری اور انکا خمدار ہو جانا۔ سکروی یعنے خون کا احتراق۔

بعض دوسری جماعت کی بیماریان پہلی کا نتیجہ ہوتی ہین۔ یا بعض جذب یا خراج غذا کی وجہ سے

یہ ظاہر ہے کہ دوسری جماعت کی بیماریان جو امراض عامہ سے تعلق رکھتی ہین پہلی جماعت کی بیماریون سے پیدا ہوتی ہین یا انکا نتیجہ سمجھی جاتی ہین انیمیا۔ اٹروفی۔ اور رکٹس ہمیشہ اسوقت ظاہر ہوتی ہین کہ جب بسبب بدہضمی کے جسم مین غذا اچھی طرح سے جذب نہین ہوتی اب یہ امر یا تو بسبب تنفر غذا کے واقع ہو سکتا ہے۔ اور یا بذریعہ قے اور اسہال کے غذا معدہ اور انتڑیون مین ٹھہر نہین سکتی اور ایسی صورتون مین یہ بطور نتیجہ کے سمجھی جاتی ہین۔

دوسری طرح مین

اکثر حالات مین کوئی ایسی بیماری بظاہر معلوم نہین ہوتی۔ نہ تو قے ہوتی ہے اور نہ اسہال ہوتے ہین۔ اور نہ ڈسپپشیا معلوم ہوتا ہے مگر بچہ پھیکا پڑتا جاتا ہے اور سوکھتا چلا جاتا ہے۔ اور پیٹھہ کبڑی ہوتی جاتی ہے۔ اور یہ صرف اسوجہ سے کہ جو غذا بچہ کو ملتی ہے وہ اپنے معین اجزاؤن مین کافی نہین ہوتی۔

بیماریان جو خراش سے پیدا ہوتی ہین

بلحاظ ترتیب یہ امر مناسب معلوم ہوتا ہے کہ پہلے ان کا بیان کیا جاوے جو بسبب خراش

پیدا ہوتی ہین۔

ڈسپپشیا

ہاتھ سے پرورش پانیوالے بچے چندہی اس سے بچ رہتے ہین۔

چھاتی سے پرورش پانیوالے بعض بچے مبتلا ہوتے ہیں۔

ایک بیمار جسکو ماں کے دودھ سے اکثر قولنج ہو جاتی تھی۔

گائے کی جوش دیئی ہوئے دودھ اور پانی سے کامیابی ہو گئی۔

ان بیماریون مین سے **ڈسپپشیا** ایک عام بیماری ہے ہاتھ سے پرورش پانے والے بچون مین کوئی ایسا ہوگا جسکو یہہ بیماری نہ ستاتی ہوگی۔ مگر جو بچے اپنی ماں کا یا دودھ پلائی کا دودھ پیتے ہین وہ اس مرض مین کم مبتلا ہوتے ہین۔

مجکو یاد پڑتا ہے کہ ایک بچہ کو اپنی ماں کا دودھ ناموافق ہو گیا۔ یہانتک کہ کبھی تو اوسکو قولنج ہو جاتی۔ نفخ شکم اور بے چینی ستاتی۔ اور تمام تجویزین جو کی گئیں ناچار ہو کر اسکو اسکی ماں کا دودھ چھڑایا گیا۔ اور گائے کے جوش کئے ہوئے دودھ اور پانی پر لگایا گیا۔ جسکا عمدہ نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ کی ساری شکایتیں رفع ہو گئیں اور بچہ خوب موٹا تازہ ہونے لگا۔

اس وقت کا باعث۔

ماں کے دودھ کو بذریعہ خوردبین کے امتحان کرنے سے معلوم ہوا کہ بڑے بڑے اور مشتبہ گرانیولر کارپسکلز نے جو کہ بظاہر دودھ کی غدود دان اسی نی کی اپی تھیلیم ہے[۱] مستقل کلوسٹرم کارپسکا کو نامکمل طور پر تبدیل کر دیا تھا۔ اور سوا اسکے دودھ مین کوئی اور نقص موجود نہ تھا یہہ سوہضمی شاید اس وجہ سے ہوگی۔ کہ بچہ جلد جلد اور بڑے بڑے گھونٹ بھر کر دودھ پیتا تھا جس سے کچھ ہوا بھی ساتھ شامل ہو جاتی تھی۔

ایسے حالات نادر ہوتے ہیں۔

مگر انسانی دودھ سے ایسے سخت ڈسپپشیا کا پیدا ہونا شاذ ہی واقع ہوتا ہے مجکو صرف ایک ہی اور نظیر یاد پڑتی ہے جسمین بچہ کو اپنی ماں کا دودھ ناموافق پڑتا تھا۔ حالانکہ اوسکی ماں ہر

---

[۱] پیشتر یہہ خیال تھا کہ اسی نی کے دانے چربی بن جاتے ہین اور اسطرح دودھ میں چربی داخل کرتے ہین مگر خاص خاص محققون کی تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ اسی نی کے دانے چربی کے دانون کو طیار کرتے ہین۔ اور پھر انکا دودھ ان بذریعہ پرٹوپلازم کے ہوتا ہے۔ اور دودھ کا خاص حصہ بھی اسیوقت طیار ہوتا ہے۔

ایک طرح سے تندرست تھی۔ البتہ دودھ پلائیوں کی حالت میں بچوں کو ڈسپپسیا لاحق ہونے کے کسقدر شکایت رہتی ہے

بعض اوقات دودھ پلائی کا دودھ اسوافق پڑتا ہے

اب اس ساری بحث کا نتیجہ معلوم ہوتا ہے کہ ماں کے یا دودھ پلائی کے دودھ سے ڈسپپسیا کی زیادہ تر شکایت نہیں ہوتی۔ بلکہ زیادہ تر صرف اُن بچوں میں ہوتی ہے جو بذریعہ بوتل کے پرورش پاتے ہیں۔ اور یہ شکایت ایک نہایت خفیف حالت سے بڑھتے بڑھتے قولنج قے اور اسہال تک پہنچ جاتی ہے ÷

خلاصہ
بعض اوقات ماں کے یا دودھ پلائی کے دودھ سے معمولی طور پر ہاتھ سے پرورش پانیوالے بچوں میں سخت حالت تک۔

سمپل انفنٹائل ڈسپپسیا

یعنے بچوں کی سادہ بدہضمی۔ بچہ میں بدہضمی کی شکایتیں فی الفور معلوم ہو سکتے ہیں۔ بچہ اپنی معمولی غذا کے بعد بےچین ہو جاتا ہے۔ چلاتا ہے۔ ٹانگیں پیٹ پر سمیٹ لیتا ہے۔ کبھی ہوا خارج ہوتی ہے۔ کبھی بذریعہ ڈکار کے کچھ غذا کا پھینکدیتا ہے۔ کبھی ہچکیاں لگ جاتی ہیں۔ اور جما ہوا دودھ بذریعہ قے کے پھینکتا رہتا ہے اور یا کبھی اسکو ایسا سخت درد پیدا ہوتا ہے کہ بچہ جھڑیاں مارتا ہے اور زور زور سے چیختا ہے کبھی ہونٹ نیلگون ہو جاتا ہے۔ اور چہرے پر تشنج کے آثار پائے جاتے ہیں ہونٹ سکڑ جاتے ہیں جسکو دائیاں اپنی اصطلاح میں ان ورڈ کنولشن یعنے اندرونی تشنج کہتے ہیں اور جنکو ڈاکٹر **ویسٹ** نے اپنی کتاب میں یوں لکھا ہے۔

سمپل انفنٹائل ڈسپپسیا۔

علامات۔
غذا کے بعد بےچینی قولنج۔ نفخ۔ ڈکار ہچکی۔ قے۔

چلانا۔
سخت درد کی حالت میں جھڑیاں مارنا اور چیخنا۔

ان ورڈ کنولشن (گھوٹ)۔

"لڑکا ایسا پڑا رہتا ہے گویا کہ سوتا ہے۔ اپنی نیم وا آنکھوں کو"
"کبھی کھولتا ہے اور کبھی بند کرتا ہے۔ چہرے کے عضلات پھڑکتے"
"ہیں اور علی الخصوص ہونٹوں کے اردگرد۔ گویا کہ بچہ نیم تبسم"
"کرتا ہے۔"

علامات۔

اور یہ حالت اگر اس سے بھی زیادہ خراب ہو جاتی جاوے تو بچہ دم تشنج بکل لیتا ہے اور

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بچہ کا دم بالکل رک جاتا ہے۔ اور منہ کے گرد ایک حلقہ سا بنجاتا ہے اور
پھر فی الحال تھوڑی سی ریح خارج ہو کر بچہ کو آرام معلوم ہوتا ہے۔ اور تھوڑے عرصے کے بعد پھر دودھ
پکڑ اور کھیل کود کر سو رہتا ہے۔ میری دانست مین بچہ کی یہ تکلیف معدہ مین ریح کے بھر جانے
اور پھر اسکے دل کو دبانے سے پیدا ہوتی ہے۔

ریح کے خارج ہونے سے افاقہ معلوم ہوتا ہے۔

بعض بچے ہر تغذیہ کے بعد اس خرابی مین مبتلا ہو جاتے ہین۔ اور ہمیشہ بیقرار اور چلاتے
رہتے ہین۔ اور ماں اور دائی کو ہمیشہ مخاطرہ کیحالت مین رکھتے ہین۔ اور یہ حالت بغیر کسی
قسم کے قے یا اسہال۔ یا بدغذائی کے ظاہر ہونے کے قایم رہتی ہے۔ ان سب تکالیف کا اگر ابتدا
ہی سے انتظام کیا جاوے تو پھر زیادہ تکلیفون کے اٹھانے سے محفوظ رہ سکتے ہین +

بعض بچے ہر تغذیہ کے بعد تاہم بدغذا نہین ہوتے

ان سب تکالیف سے محفوظ رہ سکتے ہین یا انکو روک سکتے ہین

اگر لڑکا چھاتی سے پرورش پاتا ہی تو اسکا اول سبب تو یہ ہوگا کہ یا تو وہ بسبب کثرت بہاؤ
دودھ کے بڑے بڑے اور جلد جلد گھونٹ بھرتا ہے۔ اور یا دودھ پلانے والی کی غذا مین کچھ
ایسے اجزا مین جو معدے مین خرابش پیدا کرتے ہین اور ایسی صورتون مین ممکن ہے کہ یا تو
شراب پیتی ہے۔ یا ترش پھل زیادہ کھاتی ہی۔ یا کوئی دوا اس قسم کی استعمال کیجاتی ہے
جس سے بچہ کی دودھ پر برا اثر ظاہر ہوتا ہے۔

اسباب۔

ہو جاتی ہے۔

ماں کی دودھ مین خرابش پیدا کرنیوالے مادے

ایسی غلطیان جلد رفع ہو سکتی ہین۔ اگر دودھ کا بہاؤ زیادہ ہے تو نپل یعنی سر پستان کو
دبانے سے یہ کم ہو سکتا ہے۔ یا ماں کی غذا باقاعدہ ہو سکتی ہے۔ یا دودھ پینے کے بعد کوئی کھاری
اور قاطع ریح دوا دینے سے معدہ کی ریح اور ترشی کو فایدہ ہو سکتا ہے۔ اور اسطرح بچہ کو آرام
ہو سکتا ہے۔

کیونکر رفع کرین۔

انتظام۔ دوا۔

نسخہ

دافع ترشی اور قاطع ریح

سوڈی بائی کاربوناس ——— ۳ گرین

اسپرٹس امونی اروماٹیکس ——— ۱ - بوند

اسپرٹس کلورا فارم ———— آ - بوند

سرپ ———— ۳۰ - بوند

ڈل واٹر ———— ایک ڈرام

یہ نسخہ ایک مہینے کے بچہ کے واسطے موضوع ہے۔ ایسی دوائین حتی الوسع مقدار مین کم ہونی چاہئیین۔

ایکسلا الیسی قسم۔

بسمتھ اور پریپارڈ چاک بھی ملا سکتے ہین جب درد کی تکلیف زیادہ ہو یا اسہال شروع ہون یا پریپارڈ چاک کو بعوض سوڈا کے۔ اور اگر قبض ہو تو مگنیشیا کو بعوض سوڈا کے دے سکتے ہین۔

بعض اوقات انسانی دودہ نا امیدی کے ساتھ ناموافق پڑتا ہے۔

بعض حالات مین شاذ ہی جیسا کہ اوپر بیان ہوچکا ہے۔ انسانی دودہ یا تو بسبب موجودگی کولاسٹرم کارپسکلز کے اور یا اس لحاظ سے کہ دائی کا دودہ بلحاظ بچہ کی عمر کے زیادہ دنون کا ہے بہت نا امیدی کے ساتھ ناموافق پڑتا ہے کیونکہ ایک تو اس دودہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور دوسری آمین چربیت بکثرت ہوتی ہے +

بچہ کی دودہ بڑہائی کردین غذا جو اسکی بدل مین دیجاوے۔

ایسی صورتون مین بچے کا دودہ فی الفور بڑہا دین۔ اور روٹی کی جیلی یا ڈکسٹرین والی خوراک پر جسمین گاے کا جوش دیا ہوا دودہ بھی ملایا جاوے لگا دین۔ اور جون جون ہاضمہ کو تقویت ہوتی جاوے دودہ کی مقدار کو بڑہاتے جاوین۔ اگر گائے کا دودہ ہضم ہو تو پیپٹون ملا ہوا منجمد دودہ حسب ہدایت شامل کرین یا بجاے اسکے کچے گوشت کا رس ملائی مین ملا کر پلا دین۔ اور ساتھ ہی بذریعہ سوڈا اور اسپرٹس امونی ارومائیکس اور ڈل واٹر کے بچہ کے معدہ کو تسکین دین جیسا کہ اوپر مذکور ہوا۔

بوتل سے پرورش پائے ہوا بچے زیادہ تکلیف اٹھاتے ہیں۔

زیادہ تر بوتل سے پرورش پانے والے بچے ہی تکلیفین اٹھاتے ہین اور ہاتھ سے پلنے والے بچون کو بھی یہ مصیبتین جھیلنی پڑتی ہین۔ پس لازم ہے کہ ان تکالیف سے جس قدر بچ سکین

بچنے کی کوشش کرین +

غلطیان جو کیجاتی ہین ان سے بچ سکتے ہین اگر ابتدا مین عمدہ احتیاط کیجاوے۔

مجھکو یقین ہے کہ ہاتھ سے پرورش کرنیسے جو تکالیف لاحق ہوتی ہین ضرور ہے کہ نہون
ایک لڑکا بلا تکلف مصنوعی غذا پر لگ سکتا ہے۔ اور اسکے معدہ مین کوئی بھی خرابی پیدا نہین ہو
سکتی اگر شروع سے ہی غذا کے منتخب کرنے مین معدہ کا خیال کر لیا جاوے۔

ابتدائی غلطیان۔

ابتدا ہی مین یہ غلطیان اکثر واقع ہوتی ہین۔ اور یہ آغاز ہی ہے جسمین بہت سی مشکلات کا سامنا
کرنا پڑتا ہے۔ خراش کے پیدا ہونے کے اسباب آپکو معلوم ہین کہ کسطرح سے امعا مین غیر منہضم دودھ کے
ٹکڑونکا خمیر بنتا ہے یا کہ کسطرح سے نشاستہ سے لکٹک ایسڈ پیدا ہوتا ہے بعض اوقات غذا دینے سے پہلے
ہی چینی اور دودھ کا ملکر خمیر بنتا ہے۔ اور پھر یہ ترشی معدہ کی خرابی کا باعث ہو جاتی ہے۔

لکٹک خمیر سے خراش کا پیدا ہونا۔

عام طریق

عام طریق۔ جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے یہ ہے کہ فی الفور بچہ کو بغیر جوش دئیے
ہوئے گائے کے دودھ اور پانی پر لگا دیتے ہین۔ یا تو بوزن مساوی یا ایک حصہ دودھ اور
دو حصہ پانی اور بقدر لایم واٹر بھی شریک کرتے ہین نتیجہ جسکا یہ ہوتا ہے کہ شکم پھول جاتا ہے۔
ہچکیان آتی ہین۔ اور شدت قولنج سے بچہ ہاتھ پاؤن مارتا ہے۔ یا چلاتا ہے۔ اور قی ہوتی ہے۔
دست آتے ہین اور بسبب دودھ کے چھکڑون کے متعفن ہو جانے کے ریح پیدا ہو کر معدہ پھول جاتا ہے۔
یا بچہ کو نشاستہ کی خوراک دیجاتی ہے۔ اور قولنج پیدا ہو جاتا ہے بسبب اسکے کہ نشاستہ اچھی طرح ہضم
نہین ہوتا۔ اور بعوض اسکے کہ وہ شکر انگور مین تبدیل ہو متعفن ہو جاتا ہے۔ اور اگر شکر نیشکر ملائی
جاوے تو اور بھی ترشی اور مصیبت زیادہ ہوتی ہے۔ پنکریس (البلیہ) کیواسطے کاربوہائیڈریٹ کی
بہت زیادہ مقدار کا ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اسلئے یہ غیر منہضم غذا جیسے معدہ مین متعفن ہوئی
تھی اب انتڑیون مین بھی اسی طرح متعفن ہونے لگتی ہے اور ہم کہتے ہین کہ ان تکالیف سے
بھی بچنا ممکن ہے۔ اور محض اسلئے ان ضروری احتیاطون کا اب پھر اعادہ کرتے ہین جیسے

بے جوش کیا ہوا دودھ اور پانی

نتیجہ

ترشی کے خمیر بننے کے نتائج

یا نشاستہ والی غذا

نتائج کے سبب رک سکتے ہین

اگر ناظرین معاف فرماوینگے ۔

پہلے پہل جب بچہ کا دودہ بڑہایا جاوے تو اسکو کبھی کچے دودہ اور پانی پر نہین لگانا چاہئے دودہ کو جوش دو اور حسب ہدایت آتش جو ملاؤ اور پلاؤ +

پہلے احتیاط دودہ کو جوش دو۔

دوسرے دودہ کی طاقت کو کمزور کہین اور بچے کے فعل ہاضمہ کو تاڑتے رہین یعنی بعوض ایک حصہ دودہ اور دو حصہ پانی کے پہلے ایک حصہ دودہ اور تین حصہ پانی دین ۔ اور پہر دودہ کی طاقت کو بتدریج بڑہاتے جاوین ۔ اگر کانڈنسڈ ملک دیا جاوے تو اسکو بھی علے ہذالقیاس کم طاقت مین استعمال کرین یعنی بجائے ایک حصہ دودہ اور ۲ یا ۱۰ حصہ پانی کے ایک حصہ دودہ اور ۱۴ حصہ پانی دین +

دوسرے احتیاط دودہ مین کافی مقدار مین پانی ملاؤ پانی ایک حصہ کے لئے تین حصہ چاہئے ۔

اگر بچہ بہت ہی ننھا یا نازک ہو یا والدین کے پہلے بچون کو بھی گائے کا دودہ اچھی طرح ہضم نہ ہوتا ہو تو پہر بچہ کو گائے کا دودہ پلانے کے زیادہ کوشش نہ کرین ۔ بلکہ روٹی کی جیلی اور دودہ پر لگادین ۔ اور پہر دودہ کی مقدار کو آہستہ آہستہ زیادہ کرتے جاوین ۔ یہانتک کہ تغذیہ ایک باضابطہ اور معین مقدار تک حاصل ہو جاوے ۔ بہتر تو یہ ہے کہ روٹی کی جیلی یا ڈکسٹرین والی مالٹ شدہ غذا (دیکھو صفحہ) نیم بوتل معہ ایک ٹی سپون یا ڈزرٹ سپون دودہ کے پلادین ۔ یا بچہ کو پانی ملے ہوئے پیپٹونائیزڈ ملک پر لگادین ۔ اور آہستہ آہستہ پیپٹون کو کم کرتے جاوین ان اقسام کے دودہ سے کنڈنسڈ پیپٹونائیزڈ ملک ایک عمدہ قسم ہے +

یا روٹی کی جیلی اور جوش کیا ہوا دودہ دین ۔

یا پیپٹونائیزڈ ملک

مگر ایسا ہرگز نہ کرین کہ پہلے گائے کے کچے دودہ اور پانی سے بچے کو بیمار کر ڈالین اور پہر اس غلطی کی تلافی اسطرح کرین کہ بچہ کو نا شناپا در قسم قسم کے دودہ اور مصنوعی غذائین بلا لحاظ ان کی طاقت غذائی اور بچہ کی قوت ہاضمہ کی دینا شروع کردین +

پہلے بچہ کو بیمار نہ کرین اور پہر نامعقول تلافی شروع کرین ۔

ایسی غلطیون کے دیکھنے کا مجھکو اکثر اتفاق ہوا ہے کہ ایک بچہ جسکو گائے کا دودہ ہضم

ایسی غلطیاں عام کیجاتی ہین ۔

ابتدائے احتیاط سے مشکلات رفع ہو سکتی ہیں

نہیں ہوتا اسکو کسی ایسی دوسری ثقیل غذا پر لگایا جاتا ہے۔ یا بالکل کسی اور مصنوعی غذا پر جسمیں کوئی بھی حیوانی جز موجود نہیں ہوتا اول ہی اول دودھ پلانے کے عمل میں اچھی طرح خبرداری کیجاوے۔ اور غذا کے رقیق کرنے میں پوری احتیاط عمل میں لائیجاوے۔ تو میں خیال کرتا ہوں کہ بچوں کے مصنوعی طور پر پرورش کرنے میں کوئی بھی دقت عاید نہیں ہوسکتی۔ گو اسوقت جبکہ انکا دودھ بڑھایا جاوے کیسے ننھے اور کیسے ہی نازک ہوں۔ مگر یہ بات یاد رکھیں کہ پہلے پہلے ان کی غذا زیادہ رقیق (یانی ملی ہوئی) ہو اور پھر آہستہ آہستہ اس غذا کی طاقت کو بلحاظ بچہ کے معدہ کی بڑھاتے جاویں۔ اور اسی قاعدہ پر قناعت کھیں اسطرح پر بچے کو غذا بھی موافق پڑیگی اور بچہ کی پرورش بھی ہوتی جائیگی۔ نیز غذاؤں کے اجزا ؤنکا جو سابق نقشجات میں دکھلائے گئے ہیں لحاظ رکھیں +

گو کیسے ہی ننھے بچوں کا دودھ بڑھایا جاوے

غذا کے نقص اکثر اوقات خراب نتائج پیدا کرتی ہیں

مگر بچوں کی غذا کے نقص خاصکر انکی زندگی کے پہلے چند مہینوں میں اکثر اوقات ڈسپپسیا سے بھی زیادہ تر تکلیفات کا باعث ہوتے ہیں۔

متواتر خراش سے انفلامیشن پیدا ہو جاتا ہے۔

ثقیل غذاؤں کا استعمال ہمیشہ معدہ اور امعا میں خراش پیدا کرنیکا باعث ہوتا ہے پہلے تو ان اعضا میں ہائی پریمیا یعنے خون کثرت سے آتا ہے۔ اور پھر ان کے میوکس ممبرین یعنی غشاء مخاطیہ میں کٹارل انفلامیشن شروع ہو جاتا ہے۔ کبھی تو خفیف ہوتا ہے اور کبھی اسکے علامات شدید ہو جاتے ہیں کبھی پہلے صرف جی متلی ہوتی ہے اور پھر سخت اور متواتر قے یا اسہال شروع ہو جاتے ہیں جنکا نتیجہ یا تو انفلامیٹری ڈایاریا یا انفنٹائل کالرا ہو جاتا ہے۔ **گیاسٹروانٹی رائی ٹس** یعنے ورم معدہ اور امعا جو بچوں کی ایک خطرناک بیماری ہے اور جسکا سنبھالنا اسکی علین ابتدا ہی میں ممکن ہے بچوں کی عام بیماریوں کا اکثر تیسرا حصہ ہوتی ہے۔

گیاسٹروانٹی رائی ٹس کی حالت سے کالرا انفنٹ

ایک خطرناک بیماری

ابتدا ہی سے اسکے روک کی ضرورت۔

کیا خفیف حالتوں میں اور کیا مزمن صورتوں میں غذا کا نہ ہضم ہونا ہی اسکا ایک بڑا باعث ہے

بعض اوقات دودہ دینے والی گاے کے چارے کی خرابی اسکے دودہ پر بری تاثیر پیدا کرتی ہے۔ مگر گیاسٹروانٹی رائی ٹس کے شدید اور مہلک ہونے کے واسطے صرف غذا کا نہ ہضم ہونا ہی کافی نہیں ہے بلکہ اسکے علاوہ کوئی اور باعث بھی غالباً ضرور ہوگا۔ زیادہ تر گمان یہی ہے کہ غذا کا ترش ہو جانا اور پھر اسکا سڑ جانا بڑا بھاری باعث ہے۔ اور یہ خرابی زیادہ تر اُن برتنوں اور ظروف کے میلے رہنے سے واقع ہوتی ہے جو دودہ کے واسطے استعمال کئے جاتے ہیں اور پھر اُن میں دودہ ایک عرصہ تک پڑا رہتا ہے۔ علی الخصوص موسم گرما میں یا جب کسی خراب ہوا میں دودہ پڑا رہتا ہے۔ مثلاً کسی نالی کے نزدیک یا کسی گڑھے کے پاس جسمیں متعفن کیچڑ یا پانی بھرا رہتا ہے یا کوئی ایسا مکان جو ہوادار نہیں ہوتا۔ ایسے حالات میں دودہ کیحالت ہمیشہ خطرناک ہوتی ہے۔ کیونکہ دودہ میں یہ خاص وصف ہے کہ ہوا کی زہریلے اثر کو یہ جلد اخذ کرتا ہے۔ اور جیسا کہ پہلے مقالہ میں بیان کیا گیا ہے اسمیں تغیرات بہت جلد واقع ہوتی ہیں۔

تاہم غالباً علاوہ بدہضمی کے اسکا خطرناک ہونیکا کوئی اور باعث بھی ہے یعنے تعفن۔

دودہ بڑا خطرناک ہو جاتا ہے

دودہ کی یا کسی اور غذا کے خفیف سی ترشی بھی تو بل کی تو بل کو خراب کرسکتی ہے۔ غذا گرم رکھنے والے مقامات میں بھی اسکا محفوظ رکھنا بعض اوقات اسکے خراب کرنے کے واسطے کافی ہوتا ہے کیونکہ اسقدر حرارت سے بھی اسمیں خمیر پیدا ہو سکتا ہے۔

غذا اگرم رکھنے والی مقامات بعض اوقات اسکو خراب کردیتی ہیں

علاوہ اسکے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ جن غذاؤں میں دودہ کیطرح خمیر پیدا ہو سکتا ہے اُسکے غیر ہضم شدہ حصہ جب غذا کی نالیوں میں پہنچتے ہیں تو وہاں پر حرارت اور رطوبت کی تاثیر سے ان میں خمیر پیدا ہو سکتا ہے۔ اور پھر جلد سڑنا شروع کرتے ہیں۔ پس خراش پیدا کرنے والی زہر جسم کے اندر ہی اندر پہنچاتی ہے بغیر اسکے کہ یہ بری چیز بیچارے بچے کو کہیں باہر سے حاصل ہو۔

غیر ہضم شدہ غذا کی تعفنت

اس خرابی کا کوئی ہی باعث ہو خواہ لکٹک ایسڈ یا بوٹیرک ایسڈ یا کوئی اور شے ہو جو غذا کے متعفن ہونے سے پیدا ہوتی ہے خواہ ٹومینز یا بکٹیریا (حیوانات دقیق) کے ما دے ہوں۔

عفونت کے نتائج خرابی پیدا کرنیکا باعث ہوتے ہیں

اگرچہ اسمین کچھ شک نہین کہ یہ جراثیم بچے کے معدہ اور امعا کی میوکس ممبرین مین سخت خراش پیدا
کرتے ہین۔

گرم ملکون مین اموات

یہ خراش پیدا کرنے والے مادے صرف غذاؤن کے سڑ جانے سے پیدا ہوتے ہین۔ اور اس امر کے
ثبوت کیواسطے گرم ملک موجود ہین جہان غذائمین جلد سڑ جاتی ہین اور کالرا ڈائریا یا کی خوفناک
مصیبت پیدا کرتے ہین۔

مثلاً یونائیٹڈ سٹیٹس مین بہ نسبت انگلینڈ کے یہ زیادہ تر مہلک صورت مین واقع ہوتا ہے۔ جیسا

نیو یارک مین

کہ ڈاکٹر لوئیس سمتھ کے قول سے معلوم ہوتا ہے کہ قریب پندرہ سو اموات سالیانہ تو صرف نیو یارک مین
واقع ہوتی ہین مرزمس یعنی ضعف کی کثرت بھی صرف اسی وجہ سے ہے اور یہ علی الخصوص موسم بہار
مین ہی پھوٹ پڑتی ہے۔

ننھے بچونکا دودھ چھڑانے پر اکثر

ڈاکٹر لوئیس سمتھ کا یہ بھی قول ہے کہ یہ بیماری اکثر ننھے بچون مین ہوتی ہے اور علی الخصوص انمین
جنکا دودھ ابھی بڑھایا جاتا ہے۔ اور یہ تو ایک اصول ہو گیا ہے کہ بصورت بوتل سے پرورش پانے کے
بچہ جس قدر ننھا ہو گا۔ اسیقدر اس بیماری مین مبتلا ہونیکے واسطے زیادہ تر مائل ہوگا۔

فونڈلنگ ہسپتال مین خوفناک اموات۔

نیو یارک کے خیراتی شفاخانے مین جبکہ دودھ پلائیان ابھی مقرر نہین ہوئی تہین تو پہلے پانچ یا دس
مہینے کے عمر کے اندر اندر بہت سے بچے انٹرو کولائی ٹس کی بیماری مین مبتلا ہو کر مر گئے۔ اور چند لڑکے جو چھ
مہینے کی عمر تک بچ نکلے ملک فرانس مین بھی بوتل خور بچون کی یہی حالت ہوئی۔

گرم موسم کی تاثیر۔

مزید بران موسم جس قدر زیادہ گرم ہوتا ہے اسیقدر اندیشہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔
امریکا مین بچہ کے تولد ہونے کے بعد موسم گرما ہمیشہ خطرناک خیال کیا جاتا ہے۔ نیو یارک مین جب
بچہ کا دودھ اپریل اور اکتوبر مین چھڑا دیا جاتا ہے وہ ضرور اسہال مین مبتلا ہو جاتا ہے۔ اور شروع مین

بلند اقطاعات محفوظ رہتے ہین۔

اگرچہ انفلامیٹری صورتین نہ بھی ہون مگر رفتہ رفتہ ایسا ہو جاتا ہے۔ علاوہ اسکے یہ بیماری پہاڑی

نشیبی ملک مصر۔

قطعات مین نسبتاً کم ہوتی ہے اور نشیب کے ملکو نمین زیادہ۔

متعدی مادون کی پیدایش۔

بد ہضمی اور تعفن دو بڑے بیماری ارکان ہین۔

بیانات مذکورہ بالا سے ظاہر ہوتا ہے کہ حرارت رطوبت اور عفونت سے غذا سٹر کر اور زہریلی ہوکر متعدی مادے کی طرح تاثیر پیدا کرتی ہے۔ اور اس لحاظ سے غذا کا ہضم نہونا اور پھر اسکا متعفن ہوجانا (یا خمیر بننا) گیاسٹروانٹرک کٹار اور اسکے مدارج کے پیدا کرنے کے یہی بڑے دو رکن ہین۔

ڈایاریا کے اقسام۔

ڈایاریا (اسہال) اسکے بہت سی اقسام ہین جیسے سمپل ڈایاریا (سادہ اسہال) نان انفلامیٹری ڈایاریا (اسہال جسمین ورم نہو) انفلامیٹری ڈایاریا (اسہال جنکے ساتھ ورم عارض ہو) انٹروکولائی ٹس (اسہال جنمین قولون کا ورم علی الخصوص شامل ہوتا ہے) کالرک ڈایاریا (اسہال اقسیار) کالرا انفنٹم (بچون کا ہیضہ) چونکہ ان متعدد ناموں سے ان کی علامات اور تشخیص مین ایک طرح کی بے ترتیبی کا احتمال ہے اسلئے بلحاظ سہولت اسقدر سمجھ لینا کافی ہے کہ ماسوا اڈی سنٹرک ڈایاریا کے باقی اقسام ڈایاریا

اختلاف مدارج

کے اسکے مدارج کے اختلاف مین داخل ہین۔ غیر ہضم شدہ غذا کی ذرا سی بے ترتیبی یا بھاری بے اعتدالی سے عفونت دار اور زہریلی سڑاند پیدا ہوکر غذا کی نالیون سے میوکس ممبرین مین سخت کٹارل (نزلے کے طور پر) اور انفلامیٹری (ورم کے طور پر) بیماریان پیدا ہوتی ہین انمین بعض اختلاف تو بسبب خصوصیت مختلف مقامات کے پائے جاتے ہین۔ مگر بعض اقسام ایک دوسرے سے ایسے ملے جلے رہتے ہین کہ انکا پتہ لگانا کچھ آسان کام نہین ہے۔

گیاسٹر وانٹی رائی ٹس معمولی ڈایاریا سے کالرا انفنٹم تک پہونچ سکتا ہے

علامات اور تکالیف اپنی شدت سختی۔ اور وسعت مین بلحاظ ان کے درجون کی اصلیت اور زہریلے اثر کے جس سے کہ وہ پیدا ہوتی ہین ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہین۔ اور اس لحاظ سے ہر ایک درجہ کا گیاسٹر وانٹی رائی ٹس معمولی ڈایاریا سے کالرا انفنٹم تک وسعت پا سکتا ہے۔ اب بیماری کے پیدا ہونیکا باعث یا تو یہ ہوتا ہے کہ غیر منہضم شدہ غذا کے اجزاؤن کے خاص خاص مقامات پر سڑ جانے کے سبب سے وہان کی میوکس ممبرین مین جلن اور خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ اور یا اسکی عفونت بطور زہر کے

جسم کے خون میں جذب ہوکر بیماری پیدا کرتی ہے۔ گو اس امر میں اختلاف ہے تاہم مقامی خراش بیماری پیدا ہونے کا بھاری باعث سمجھا جاتا ہے۔ اور اسکا صاف طور پر معلوم کرنا کسی قدر ناممکن بھی ہے مگر زیادہ تر شدید بیماریاں سی قیاس میں ہمیشہ خون میں کسی زہر کے سرایت کرنے سے پیدا ہوتی ہیں۔

ڈی سنٹرک ڈایاریا۔

ڈی سنٹرک ڈایاریا اپنی خاص علامات سے بخوبی تشخیص میں آسکتا ہے

ڈی سنٹرک ڈایاریا کی علامت۔

پاخانہ کے وقت آنوں اور خون کا بڑے پیچش اور مروڑ کے ساتھ آنا۔ اور پھر بخار کا ساتھ ہی ظاہر ہونا ابتدا میں تو کسی قدر تپ بھی ہوتی ہے مگر اسہال ہمیشہ اور متواتر ظاہر نہیں ہوتے۔ اس لحاظ سے بچوں کے ڈایاریا کی دو ظاہر قسمیں مقرر کرتے ہیں۔

اول گیاسٹرو انٹی رائیٹس

دوم ڈی سنٹرک ڈایاریا

یہ معمولی طور پر غذا سے نہیں ہوتا۔

ڈی سنٹرک ڈایاریا کی نسبت یہاں کچھ ذکر کرنا فضول ہوگا۔ کیونکہ یہ خرابی غذا کے سبب سے پیدا نہیں ہوتا۔ بہرحال بچوں میں یہ نتیجہ سردی کا معلوم ہوتا ہے اور آنتوں میں کٹارل انفلامیشن ہوجاتا ہے۔ اور یہ انفلامیشن انتڑیوں کا بعینہ اسیطرح پر ہوتا ہے جیسے برانکیائی میں مرض برانکائی ٹس میں۔

گیاسٹرو انٹی رائی ٹس

گیاسٹرو انٹی رائیٹس اسکی پہلی علامت یہ ہے کہ آنتیں نرم نرم اسہال شروع ہوجاتے ہیں جنکی تعداد ۱۰ گھنٹہ میں ۱۰ سے ۱۲ تک ہوتی ہے۔ ابتدا میں رنگ انکا زرد ہوتا ہے مگر پھر رفتہ رفتہ سبز ہوتا جاتا ہے۔ یہ ترش اور بدبودار ہوتے ہیں۔ بچے کو کچھ بخار بھی ہوجاتا ہے۔ اور کچھ حواس باختہ رہتا ہے۔ کبھی روتا ہے اور کبھی چیخیں مارتا ہے۔ ٹانگیں سمیٹے ہوئے رکھتا ہے۔ اور معدے کے درد کے سبب سے بے چین اور بیقرار معلوم ہوتا ہے۔ حسب معمول پہلے تو

علامات

ابتدا میں معمولی ڈایاریا۔

کھلے سبز دست۔

قے تپ۔ درد اور بدحواسی۔

شدید حالت میں قے جاری رہتی ہے اور سخت

ایک دو دن جی متلی ہوتی ہے اور پھر قے شروع ہو جاتی ہے جس میں سی ترش اور کمی ہوئی نا ہضم شدہ غذا نکلتی ہے۔ مگر جب بیماری زیادہ تر شدید ہوتی ہے تو فی الفور شروع ہو جاتی ہے اور دست بھی آنے لگ جاتے ہیں۔ ایسے حالات میں ذرا سی غذا بلکہ پانی بھی کھانے اور پینے کے بعد فی الفور قے ہو جاتا ہے۔

بار بار دست آتے ہیں

گھنٹہ گھنٹہ یا گھنٹہ میں کئی بار پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے اور دست کا رنگ سیرم (آب خون) کی طرح بے رنگ ہو تا جاتا ہے۔ اور دو تین دن کے اندر اندر بچہ مر جاتا ہے +

غذا اور رطوبتوں کے خارج ہونے کی تاثیر بچہ سکڑ جاتا ہے اور اینٹھ جاتا ہے۔ چہرہ دب جاتا ہے۔

قے اور سہال کے متواتر جاری رہنے سے غذا بھی گویا متواتر خارج ہوتی رہتی ہے جس سے بچہ کی جلد سکڑ جاتی ہے۔ اور جسم جلد گھٹتا چلا جاتا ہے۔ پلے ہوئے بچہ کا آناً فاناً سکڑتے جانا اس بیماری میں سخت حیرت ناک ہے گال بیٹھ جاتے ہیں آنکھیں بیٹھ جاتی ہیں۔ جلد میں شکن پڑ جاتے ہیں اور دبتا چلا جاتا ہے۔ اور موٹے تازے بچے کی جلد کی چربی دیکھتے دیکھتے غائب ہوتی جاتی ہے۔ یہ گال آنکھ اور دیگر حالات بچے کے بہت خطرناک ہیں۔ بلکہ خیال ہو جاتا ہے کہ بچہ پر موت کے آثار ظاہر ہو چلے ہیں۔ ایسے میں آنکھیں دھندلی ہو جاتی ہیں اور پپوٹوں سے پانی کی سی رطوبت بہنے لگتی ہے۔

آنکھیں اور منہ خواب کی حالت میں کھلے رہتے ہیں اسکی وجہ۔

یہ امر قابل غور اور کچھ معنی خیز بھی ہے کہ خواب کی حالت میں بچہ کا منہ اور آنکھیں نیم وا رہتی ہیں۔ اور وجہ اسکی یہ ہے کہ عضلاتی طاقت کے گھٹ جانے کے سبب سے آربی کیولرس پالپی بریرم (آنکھ کے حلقے کا عضلہ) اور آربی کیولرس اورس (منہ کے حلقے کا عضلہ) بھی سخت کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور یہ ایک کمزوری کی خطرناک علامت ہے۔ عضلاتی کمزوری کی ایک اور بھی علامت ہے کہ بچہ نڈھال اور خاموش پڑا رہتا ہے اور آنکھیں نیم وا رہتی ہیں۔ تندرستی کی حالت میں جیسے پھدکتا پھرتا تھا۔ اب اسکو اس امر کا کچھ خیال بھی نہیں ہوتا +

ہلوبتون کا متواتر اخراج۔ بردو اطراف باعث۔

اب طوبتون کے گھٹ جانے کے سبب سے بیلاپن چھاجاتا ہے کیونکہ ریڈ کار پسکل (خون کے سرخ کیسے) گھٹتے جاتے ہین۔ اور کبھی نیم مُردہ ہو جاتی ہین ہیموگلامین (خون کے کیسے) کی کمی۔ دوران خون کی سستی اور حرارت غریزی کے گھٹ جانے سے بر و اطراف ہوجاتا ہے

نبض

نبض بہت باریک متواتر اور سوت کے موافق ہوجاتی ہی (۱۲۰ سے ۱۳۰ و ۱۴۰ تا ۱۶۰) جسم کی

حرارت

حرارت سب نارمل (کم از اعتدال طبعی) رہتی ہی گو اول اول ۱۰۰ یا ۱۰۱ بلکہ ۱۰۳ ہوتی ہے مگر پھر رطوبات کے گھٹنے سے گھٹ جاتی ہے یہانتک کہ ۹۷ اور ۹۶۔

زبان۔

زبان پہلے تو میلی ہوتی ہے مگر پھر سرخ اور خشک ہوجاتی ہے؛

نیوموینا

پڑے پڑے ہائی پوس تھیٹک نیوموینا (ذات الریہ) شروع ہو جاتا ہے۔ اور پھر انحطاط کی

سیوالیس ہیڈ رو کفلس۔

حالت مین بیچارہ بچہ اور بھی مخاطرے کی صورتمین پڑجاتا ہے ایسے حالات مین ہیڈ رو کفلس (استسقاء الراس) بھی ہوجایا کرتا ہے۔ اسوقت لڑکا بے حس و حرکت پڑا رہتا ہے۔ اور پتلیان روشنی کے اثر کو قبول نہین کرتین۔ اور اسطرح پر نڈھال ہوکر بچہ ضائع ہوجاتا ہے بعض

ناگہانی انحطاط۔

اوقات بچہ صحت کیطرف بھی عود کرتا ہے۔ مگر اچانک کولیپس مین مبتلا ہوکر بچہ مرگ مفاجات ہوجاتا ہے؛

ناگہانی انحطاط زنداں مینا۔

سال بھر مین دو دفعہ مجھکو ایسے حادثہ کے دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے اسوقت بچہ کی زندگی کی امید بڑھتی جاتی تھی کچھ کچھ غذا کی بھی خواہش ہو چلی تھی قے رک چکی تھی دست بھی بہت کم ہوگئے تھے۔ مگر پھر ناگہانا پیلاپن چھاگیا ہاتھ پاؤن ٹھنڈے ہوگئے۔ بچہ بے حس و حرکت ہوگیا اور تین چار گھنٹہ کے اندر اندر رحلت کرگیا بدین لحاظ اس مرض کی انجام بتلانے مین ذرا احتیاط کو کام مین لانا چاہیے؛

علامات بعد مرگ۔

امتحان نعش مین غذا کی نالیون کی میوکس ممبرین زیادہ تر عروقی معلوم ہوتی ہے ان

مین ورم اور خون کی پُری پائی جاتی ہے۔ دیواریں دبیز اور نرم اور ان پر بلغمی رطوبت کا ایک پرت چھا جاتا ہے۔ اور بعض اوقات چھوٹی چھوٹی زخم سطح پر نظر آتے ہیں۔ گلٹیاں بڑھی ہوئی سالیٹری گلنڈز یا پیرس پیچز کے بھی علی ہذالقیاس مبتلا پائے جاتے ہیں۔ اور دماغ بہت ہی پھیکا نظر آتا ہے +

علاج

علاج کا پہلا اور مفید اصول یہی ہے کہ جہاں تک جلد ممکن ہو اسہال کو بند کریں۔ اور پھر ذیل کے قواعد پر علاج کی صورت کو قایم کریں۔

اصول جن پر کاربند ہونا پڑتا ہے۔

اول کل غذائیں جن سے خمیر اور ترشی پیدا ہوتی ہی اور بسبب اونکے ہضم نہونیکے خراش پیدا ہوتی ہے بند کریں +

دوم - جو ترشی انسے پیدا ہو چکی ہے اسکے نیوٹرل (اعتدال پر) کرنے کی کوشش کریں +

سیوم - معدہ اور امعا کی خراش کو تسکین دیں۔ اور امعا کی شدت تحریک کو روکیں +

چہارم طاقت کو قایم رکھیں۔ اور رطوبتوں کے خارج ہو جانے سے جو کمی واقع ہوئی ہے اسکو بذریعہ سریع الہضم اور طاقت ور غذا کے پورا کریں +

پنجم - دوران خون کو بذریعہ مفرحات کے تیز کریں۔ اور برد اطراف کو بذریعہ خارجی حرارت کے گرم کریں +

خراش پیدا کرنیوالی اشیا کو بند کرو۔

قاعدہ اول کی تکمیل کیواسطے گائے کا دودہ یا غذا جس سے یہ خراش پیدا ہوئی ہو بند کریں جبتک ان علامات میں تخفیف نہ پائی جاوے گاے کا دودہ نہ دیں۔ مگر ایسی بھاری غلطی بھی نہ کریں کہ بچہ کو صرف بارلی واٹر۔ ارا روٹ۔ جی لاٹین۔ یا دیل براتہ پر لگا دیں۔ بلکہ یہ عمل اول اول صرف عارضی طور پر کرنا ہوگا بیشک یہ خوراک موافق رہ سکتی ہے۔ مگر اسمیں پرورش کی طاقت نہیں ہے۔ اور پھر اس حالت میں فاقہ کشی کے باعث سے بچہ کے تلف ہو جانیکا

سادہ اور پرورندہ غذا دو۔

اندیشہ ہے۔ ایسی خوراک تجویز کرین جو بچہ کے معدہ مین ہضم بھی جاوے اور پرورش دار اور مفرح بھی ہو۔ اور ہر وقت معین پر قلیل مقدار مین بھی دیجاوے۔

مختلف طریق۔

دائی دودہ پلائی۔

یہ مطلب دو مختلف صورتون سے حاصل ہو سکتا ہے۔ اگر لڑکا بہت ننہا ہے تو دائی دودہ پلائی کا انتظام کرین۔ اور خیال رکھین کہ بچہ ہر ایک وقت قلیل المقدار مین دودہ حاصل کرے۔ اگر بچہ پھاتان ہو سے دودہ نہ پی سکے تو دودہ دوہکر بذریعہ چاء کے چمچے کے پلادین۔ یا اسی طریق سے

گدہی کا دودہ۔

گدہی کا دودہ پلادین۔ دوسرا طریق جو خاصکر میرے تجربہ مین آچکا ہے اور جسمین کامیابی کی بھی زیادہ تر امید ہے۔

روٹی کی جیلی
پیٹونائیزڈ ملک۔

روٹی کی جیلی کا حریرہ شروع کرین جسمین قلیل مقدار کانڈنسڈ پیٹونایزڈ ملک کی بھی موجود ہو یا صرف کم طاقت پیٹونایزڈ ملک کا استعمال کرین۔ غذا متواتر اور تھوڑے تھوڑے مقدار مین دین مثلاً ایک یا دو چمچہ چاء کے برابر نصف یا ایک گھنٹہ کے بعد دین۔ جی متلی کے رک

برنڈز ایسنس۔
وے لن یا بیف ٹی جوس۔

جانے کے بعد برنڈز ایسنس قریب نصف چمچہ چاء کے یا وے لن یا بیف ٹی جوس قریب ایک چمچہ چاء کے جو ⅔ حصہ پانی مین ملایا ہوا ہو دو دو گھنٹے کے بعد دیا جاوے۔ عمدہ پل اولڈ

برانڈی
مقدار اور استعمال کا طریق۔

فرنچ۔ برانڈی نصف چاء کے چمچہ کے مقدار مین غذا کے ایک ٹیبل سپون (ایک تولہ) مین ہر دو یا تین گھنٹہ کے بعد بلحاظ نقاہت اور کولیپس کر دے سکتے ہین[1]۔ برانڈی کی جو معمولی خوراک استعمال مین لائی جاتی ہے وزن مین بہت قلیل ہے۔ اور زیادہ رقیق کرنے سے اسکا اثر بھی کم رہ جاتا ہے

---

[1]

ایک مہینے کے بچے کے واسطے	چار چار گھنٹہ کے بعد	۵ سے ۱۰ بوند تک
دو مہینے کے بچے کے واسطے	〃	۱۰ سے ۲۰ بوند تک
تین مہینے کے بچے کے واسطے	〃	۲۰ سے ۳۰ بوند تک
تین مہینے سے اوپر کیواسطے	〃	۳۰ سے ۴۰ بوند تک
چار مہینے سے اوپر کے واسطے	〃	۴۰ سے ۶۰ بوند تک

برانڈی بچون کے واسطے جسقدر مفرح ہے اسیقدر محذر بھی ہے۔ غالباً یہ غذا کو سڑنے سے روکتی ہے۔ جب اسکے ساتھ افیون بھی استعمال کیجاتی ہے تو یاد رکھین کہ برانڈی کا اثر بھی محذر ہوتا ہے پس ایسی صورت مین دونونکا محذر اثر ملکر بچہ کو بہت ہی سست کر دیگا۔

ہے جب ایک بوتل مین ۱۰ قطرے ملا دیے تو کیا فائدہ۔

غذا کی ایزادی۔

جب بیماری کے رک جانیکے بعد ۲۴ گھنٹہ ہوین۔ تو پھر باحتیاط تمام زیادہ تر پرورش وار غذا کا انتظام کرین۔ یعنی کچے گوشت کا رس اور ملائی روٹی کی جیلی مین اضافہ کرین۔ یا ملنس فوڈ۔ اور پھر غذا کو آہستہ آہستہ پوری وزن تک لے آوین۔ اگر گاے کا دودھ پلانا ہو تو اس امر کی احتیاط رہے کہ گاے کا دودھ گھر مین آتے ہی فی الفور جوش کیا جاوے۔ اور پھر بارلی واٹر (واٹر) یا کسی اور مناسب غذا مین ملا کر پلانا شروع کرین۔ سب سے مقدم یہ امر ہے کہ برتنون کی صفائی کا زیادہ خیال رہے۔ اور جو غذا دین وہ صاف ستھری اور تازہ ہو۔

کولیپس کی حالت مین غذا کی پچکاری اور برانڈی۔

اگر کولیپس زیادہ ہو اور کوئی اور غذا طیار موجود نہین ہے تو پیپٹونائزڈ بیف جیلی یا بیف ٹی کی پچکاری کر دین۔ جسمین کسیقدر انڈے بھی آمیز کرین چنانچہ قریب دو اونس عملی تغذیہ کیواسطے ایک ڈزرٹ سپون (۲ ماشے) برانڈی ملا دین۔ اور بچہ کو گرم پانی مین بٹھلا دین +

وارم باتھ۔

حرارت کی ضرورت۔

حرارت یعنے بچے کے جسم کا گرم رکھنا بہت ہی ضروری ہے آپکو معلوم ہے کہ اب بچہ کے جسم مین حرارت غریزی اعتدال سے بہت گھٹ گئی ہے۔ اور بچہ مین اسقدر طاقت تو ہے نہین کہ اپنے جسمی مادون کے ذریعہ سے ضروری حرارت کو حاصل کر سکے چنانچہ بچہ کو گرم فلالین مین لپیٹ لین۔ اور بستر مین گرم پانی کی بوتلین لگا دین۔ یا ایک بوتل پاؤن کے ساتھ اور ایک ایک دونون پہلوون مین جبکہ کولیپس بڑھتا جاتا ہو۔

دوا بھی ضروری ہے۔

ایسی حالت مین جس قدر غذا اور حرارت سے فایدہ حاصل ہو سکتا ہے اسے قدر دوا سے بھی ہو سکتا ہے۔ اگر بیماری زیادہ ہے تو گرے پاؤڈر اور ڈوورس پاؤڈر کا استعمال کرین۔

گرے پاؤڈر اور ڈوورس پاؤڈر۔

تین مہینے سے اندر کے بچے کے واسطے ۱/۴ گرین سے ۱/۲ گرین تک ڈوورس پاؤڈر ۱/۲ گرین گرے

یا ڈوور تین گھنٹہ کے بعد اور چھ مہینہ سے اوپر کے بچے کے واسطے ہر ایک دوا کا نصف گرین ہر تین گھنٹہ کے بعد کھلاوین ؞

بستھ اور افیم
اگر اسہال بکثرت ہون اور جی متلی زیادہ رقیق دواؤن کے استعمال کرنے کے مانع ہو تو بسمتھ کا استعمال کرین مین ½ پاؤ یا دو لالا ہون کر بسمتھ کو عرق کیصورت مین استعمال کرنے سے کچھ فائدہ نہین ہے اور نائیٹریٹ کی قلیل مقدار سی بھی کچھ کام نہین بنتا۔ غیر محلول نائیٹریٹ بڑی مقدار مین مفید پڑتی ہے۔ اور تھوڑی مقدار کا متواتر استعمال بھی بہتر سمجھا جاتا ہے۔ ۳ سے ۵ یا ۱۰ گرین بسمتھ نائیٹریٹ تین گھنٹہ کے بعد دین اور اسکی ساتھ اوپیم اور ایپکا کونا یعنے ½ بوند سی ¼ یا نصف بوند تک لائیکوار اوپیائی سے ٹی ای وائیلجاذ عمر ہمراہ ¼ یا ½ بوند وائیم ایپکاک کے تو ٹی سپون پانی مین ملاکر یا خشک بسمتھ ہمراہ ڈوورس پاؤڈر کے ملاکر کھلاوین ؞

بستھ کی صورت میں مقدار

اوپیم ایپکاکوانہ

چاک یا سوڈا
اس مکسچر مین ۵ سے ۱۰ گرین تک اگر پریپارڈ چاک ملاکر دیا جاوے تو وہ بھی از بس مفید ہے یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا جس سی غذا کے خمیر کی ترشی اعتدال پر آجاوے۔ کیونکہ صرف قابضات سی مقصد فایدہ حاصل نہین ہو سکتا جس صورتمین پانی کے طور پر رقیق دست آوین اوسوقت اوپر کے مکسچر مین ڈیلیکٹس آف ہیماٹاکزیلین بجاے پانی کے ملاوین ایسی حالت مین یہ بہت مفید پڑتا ہے۔ مگر جزو اعظم اول تو بسمتھ ہی اگر پوری مقدار مین دیا جاوے کیونکہ یہ علی الخصوص خراشدار مقامات پر تسکین دیتا ہے۔ اور دوم افیون اگر نہایت احتیاط کے ساتھ دیجاوے۔ کیونکہ اس سی وہ خراش جو بسبب اثر معکوس کے پیدا ہوتی ہے تسکین پاتی ہے اور امعا کی تحریک بھی کم ہو جاتی ہے۔ سیوم ایپیکاک اس سی امعا کی رطوبت وافر پیدا ہو کر مقامات ماؤف کو آرام حاصل ہوتا ہے۔ سیا کرے پاؤڈر ساعد ڈوورس ½ ڈوز اس مطلب کے حاصل

قابضات کم مفید ہیں

زیادہ تر مفید دوائین

کیونکہ متاثر ہوتی ہین

کرنے کے واسطے متواتر خوراکو نہین دین۔

کرانگ وامے ٹنگ

کرانگ وامے ٹنگ انڈ ڈایاریا (قے اور اسہال مزمن) بعض اوقات جب یہ بیماری خفیف حالت مین ہوتی ہے تو اسہال ورنہ صرف اسہال کہنہ ہوجاتے ہین سوکس ممبرس کی صرف رطوبات ہی کھلے طور پر خارج نہین ہوتین بلکہ انکا فعل معکوس ایسا حساس ہوجاتا ہے کہ ان مقامات پر غذا کا چھوجانا بھی سخت تحریک پیدا کرتا ہے اور جسوقت غذا کھائی جاتی ہے اُسیوقت انتڑیونمین ایک تیز تحریک پیدا ہوجاتی ہے۔ پس ان علامات کا باحتیاط تمام اور اویم سے علاج کرنا چاہئے۔ پاؤڈر دوانس پاؤڈر اور گرے پاؤڈر سے اور احتیاط رکھین کہ غذا گرم نہو مثلاً کچے گوشت کا رس اور پیپٹونائزڈ ملک وغیرہ۔ امعا کی تحریک کے رفع کرنے کے واسطے افیون قلیل مقدار مین مستقل طور پر استعمال مین رکھین کیونکہ امعا کی شدت تحریک کے واسطے افیون ازبس مفید ہے۔

کرانگ ڈایاریا رطوبتون کا بے تحاشہ اخراج

شدت حرکت امعلین

علاج

کانسٹی پیشن (قبض) کا بمقابلہ ڈایاریا کے سراغ لگانا ایک مشکل امر ہے کہ آیا یہ بھی غذا کی خرابی سے ہو سکتا ہے۔ یہ تکلیف تندرست بچون مین اور دودھ سے پرورش پانے والے بچونمین عام ہوتی ہے شاید یہ غذا کے ایک جگہ پر زیادہ دیر تک ٹھیرے رہنے سے پیدا ہوتی ہے۔ یا انامہ غذا کی بے تحریک خواص کے باعث سے اسکے ٹکڑے پیچھے رہ جاتے ہین یہ حالت بذریعہ سے لائم (کسے بیوز نکلین لین) یا تعدیل غذا کے درست ہوسکتی ہے۔ اس امر کی نسبت بیشتر کسی اور مقام پر بہت کچھ لکھا گیا ہے۔ (لینسٹ ۱۸۹۶ع) یہان پر صرف دو بڑے بڑے نقطے اسمطلب کیواسطے تبلادیئے جاتے ہین۔ اور وہ یہ ہین کہ ملینات کو ایک عرصہ تک برابر جاری رکھین اور توقف نہ کرین اور دوم یہ کہ نرم ہون اور گرم نہ ہون۔

کانسٹی پیشن۔ کیونکر ہوتی ہے

علاج

تھرش (قلاع) یہ بھی ایک بیماری ہے جو غذا کے نقص سے پیدا ہوتی ہے اسکے علامات

تھرش

علامات

یہ ہین کہ سفید سفید داغ گالون کے اندر زبان پر فنگس (کالی) کی طرح میوکس ممبرین کی سطح پر پیدا ہوجاتے ہین اور بعض اوقات نہ صرف ایسا فنگس (ہری) تک بلکہ اندر معدہ اور آنتوں تک بھی پہنچ جاتے ہین۔ بہت ننھے بچون مین یہ فنگس (کالی) بالکل تندرست میوکس ممبرین پر پیدا ہوجاتے ہین۔ مگر جب میوکس ممبرین متورم ہوکر اسمین انفلامیشن پیدا ہوجاتا ہے اور الیسن بھی بے قاعدہ ٹپکنے لگتی ہین تو پھر بکثرت پیدا ہوتے جاتے ہین۔ تیزابی خواص سے یہ اور بھی زیادہ بڑھتے ہین۔ اور جب اس قسم کا ترشہ یا باسی دودھ یا اور کوئی غذا انکے منہ ذرا بھی جمع ہوجاتی ہے تو انکو بڑھنے کا اور بھی بہانہ ملجاتا ہے۔ اور اور بہت سے دقیق الخلقت اجسام پیدا ہوکر بیمار کو اور بھی بڑھا دیتے ہین۔ مرض تھرش جبکہ بہت ہی خطرناک ہوتی ہے اسوقت یہ کرانک ڈایاریا تے۔ فاقہ کشی۔ اور دوسری ایسی بیماریونکا نتیجہ ہوتی ہے۔ اور زیادہ تر تو گیاسٹر وانسٹرک کتار کے سبب سے۔ جو یا تو گرم غذاؤنکا نتیجہ ہوتا ہے۔ اور یا اکثر بوتل خور بچون مین پیدا ہوتا ہے ظاہر ہوتی ہے۔

بہت ننھے بچون مین بعض اوقات صحیح میوکس کی سطح پر پیدا ہوتے ہین۔ مگر اکثر متورم مقامات

یہ بیماری حالت شدید مین کرانک ڈایاریا کا نتیجہ ہوتی ہین۔

یا بوتل خور بچون مین

ایسے حالات مین منہ خشک اور تپا ہوا ہوتا ہے زبان ناہموار سرخ اور خشک ہوتی ہے۔ اور اسکی سطح عسرتی اور اونچی ہوجاتی ہین اور انمین زخم بھی پڑجاتے ہین۔ یہ فنگس (کالی) کے دبیز اور سفید داغ بڑھکر زبان تک پہنچ جاتے ہین۔ اور اسی طرح گالون اور لبون کے منہ کی سطح اور سارا سقف دہن اور تالو مبتلا ہوجاتے ہین۔ بچے کی مان یا دایہ کو پہلے پہل علامت معلوم ہوتی ہے کہ بچہ دودھ نہین پی سکتا۔ اور جسوقت دودھ پینے کیواسطے کوشش کرتا ہے اسوقت اسکو سخت درد ہوتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جسوقت بچہ دودھ پینے سے انکار کرے فی الفور اسکے منہ کا امتحان کرین۔ تھرش کی حالت مین حاد ہیلے پڑجاتے ہین۔ اور پاخانے سے جو رطوبت خارج ہوتی ہے وہ بہت تیز ہوتی ہے اور اس سے مقعد

ایسے حالات مین میوکس ممبرین کی حالت۔ فنگس کے داغ

دودھ کے نہ پینے کی وجہ

ہیں اور اسکے اردگرد بھی خراش پیدا ہو جاتی ہے

سٹوماٹائی ٹس

تھرش کے ساتھ اکثر اوقات سٹوماٹائی ٹس بھی عارض ہوتا ہے اور یہ یا تو افتھی یا فالیکولر سٹوماٹائی ٹس کے طور پر ہوتا ہے۔ اور غریب والدین کے بچوں میں تو اکثر السریٹیو سٹوماٹائی ٹس واقع ہوا کرتا ہے

فالیکولر یا السریشن

فالیکولر سٹوماٹائی ٹس میں کے میوکس فالیکلس کا انفلامیشن ہے جسمیں چھوٹے چھوٹے الپین کے سر کے برابر گول زخم پیدا ہوتے ہیں۔ اور مسوڑوں اور گالوں کے کناروں پر زخم پھیلکر اور بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ اور یہ ناصحت اور غذا کی خراب ہونے سے واقع ہوتا ہے

قریب قریب سب غذا سے متعلق ہیں

یہ تینوں اقسام تھرش۔ فالیکولر سٹوماٹائی ٹس اور السریٹیو سٹوماٹائی ٹس بسبب نقص غذا کے پیدا ہوتے ہیں۔ چنانچہ پہلے دو اقسام تو بسبب زیادہ گرم غذا کے اور پچھلا بسبب کمی غذا کے پیدا ہوتے ہیں۔ اور یہ مختصر تفصیل سواسطے کیگئی ہے کہ یہ غذا کے متعلق ہیں اور پھر غذا کو درست کرنے سے یہ بیماریاں بھی درست ہو جاتی ہیں۔

علاج اول تبدیل غذا۔

علاج پہلے پہل غذا کو درست کریں۔ سٹارچ والی غذاؤنکو بند کریں اور علےٰ ہذا القیاس سادہ دودھ کو بھی علیحدہ کر دیں اور بجائے اسکے پیپٹونائزڈ ملک ہمراہ مالٹڈ فوڈ یا دے لٹن یا ئین میٹ جوس کے یا ریسٹ جوس ہمراہ ملائی اور پانی کے دیں +

کلوریٹ آف پوٹاش

اندرونی استعمال کیواسطے پوٹاسے کلوراس ہمراہ بارک کے دیویں اور فنکس رکائی ہی بعد

[1] یہاں پر گینگرینس سٹوماٹائی ٹس کا ذکر چھوڑ دیا جاتا ہے گو غالباً یہ کسیقدر خرابی صحت اور خرابی غذا کا نتیجہ ہوتا ہے مگر اکثر میزلس اور دیگر امراض اگزینتھی میٹیکے عوارض سے سمجھا جاتا ہے

نسخہ

پوٹاسے کلوراس	۳ ـ گرین
اکسٹرکٹ سنکونا لکوئیڈ	۱۰ ـ بوند
سیرپ	۳۰ ـ بوند
پانی	۲ ـ ڈرام

یہ نسخہ ایک برس کے بچے کے واسطے موزون ہے۔

بوراکس

زخمون کا علاج بذریعہ سولیوشن آف بوراکس اور کلوریٹ آف پوٹاش کرین چنانچہ ہر ایک ۱۰ گرین کے قریب لیکر ایک آونس پانی مین حل کرین اور مقام ماؤف پر لگادین ۔ گلاسرین اور بوراکس بھی مفید ہے اگرچہ کسیقدر لگتا ہے ۔ اور سولیوشن آف گلاسرین آف ٹانک اور گلاسرین آف کاربالک ایسڈ ہر ایک ۔۳ بوند ایک آونس پانی مین ملاکر لگادین مقامی علاج کیواسطے

علاج کا خلاصہ

بوراکس اور ٹانک ایسڈ زیادہ موثر ہین اور داخلی علاج کے واسطے کلوریٹ آف پوٹاش ہمراہ بارک کے ۔ عمدہ غذا اور برانڈی اگر ضرورت ہو ۔ تازہ ہوا اور دیگر قواعد حفظان صحت کی پابندی سے ممکن ہے کہ جلد صحت حاصل ہو ✦

اشروفی اگرچہ اسکے اسباب مختلف ہین تاہم علی العموم نقص غذا سے زیادہ ہوتا ہے

اشروفی (سوکا) بھی ایک نقص غذا کا نتیجہ ہے ۔ اگرچہ یہ بہت سے اور اسباب سے بھی پیدا ہوسکتی ہے مثلاً مادرزاد آتشک ۔ پرانے بخار ٹیوبرکل (مادہ خنازیری) وغیرہ ۔ مگر نقص غذا کے باعث سے یہ زیادہ تر پیدا ہوتی ہے ۔ خاصکر جبکہ غذا کی مقدار تو زیادہ ہو ۔ مگر اسمین پرورش کا جوہر کم ہو ۔ فاقہ کشی ۔ یا اکثر نتیجہ غذا کے قے یا اسہال کے ساتھ نکلجانے کا ہوتا ہے

قے اور اسہال سے مثال

اسوقت (اپریل ۱۸۸۰ء) بچون کے شفاخانہ مین ایک لڑکا ہے جسکی عمر تقریباً ۱۸ مہینے کی ہے وہ بسبب قے اور اسہال کے صرف ہڈیون کا ڈہیر رہگیا ہے ۔ اور یہ قے اور اسہال اسکو محض اُس بے احتیاطی کے سبب سے جو گاے کے دودہ سے متعلق ہے لاحق ہوے ہین ۔ اب یہ جلد جلد موٹا تازہ اور مضبوط ہوتا جاتا ہے ۔ اور اسکی پرورش بذریعہ پینکریٹائزڈ ملک اور گوشت کے گودے کے کیجاتی ہے ✦

پیلا یعنی انڈا اور چربی کے اجزا کی کمی سادہ اشروفی

غذا کی ضروری اجزا (انڈا اور پروٹیڈ اور چربی) مین کمی واقع ہونے سے سادہ اشروفی پیدا ہوتی ہے ۔ جیسے کہ صرف نشاستہ سے پرورش کئے ہوئے بچے لاغر اندام ہوجاتے ہین ۔ چربی اور پروٹیڈ اجزا کے نہ ملنے سے بچے کا بڑھنا پھولنا کم ہوجاتا ہے ۔ کیونکہ جسم کے ہر جز کا بردُھو

علاج

بلانم ہوکر جسم کی ہر زندہ بافت کیواسطے ضروری ہے ناقص ہو جاتا ہے۔ **علاج**۔ اسکا اُپائی
غذا کے اضافہ کرنے سے کیا جاتا ہے۔ مثلاً دودہ یا بیف جوس۔ اور بجاے سٹارچ کے مالٹ دار
غذا ہمراہ کاڈلیور آیل یا ملائی کے اگر ممکن ہون +

بعض اوقات اُن بچون مین بھی لاغری پائی جاتی ہے۔ جو گائے کے اچھے دودہ سے پرورش پاتے ہین۔ مگر نقص یہ ہوتا ہے کہ انکا ہاضمہ ناقص ہوتا ہے گو انکو قے یا اسہال نہ بھی ہون پس اس امر مین ذیل کی مثال بہت مناسب معلوم ہوتی ہے۔

غذائی لاغری بسبب سوء ہضمی کی۔

کیفیت حال ماضی

میرے پاس ۴ مہینے کی عمر کا ایک بچہ لایا گیا جسکا دودہ ۳ مہینے کی عمر مین چھڑایا گیا تھا اور اب اُسکی پرورش گائے کے دودہ اور پانی سے ہوتی تھی۔ پہلے تو ایک حصہ دودہ اور دو حصہ پانی اور پھر پانی اور دودہ مساوی مقدار مین دیئے جاتے تھے۔ بچہ کو دودہ چھڑانے کے بعد قے کے ہمراہ دودہ کے چھلکے نکلتے تھے۔ اگرچہ اسہال نہین تھے۔ مگر قبض ضرور تھی۔ اب بچہ کو روزمرہ معمولی پاخانہ ہوتا ہے مگر براز کسیقدر سخت اور ہلکے رنگ کا ہوتا ہے۔ اور اس مین غیر ہضم شدہ پھٹکیان دودہ کی بھی پائی جاتی ہین۔ بچہ کو کبھی کبھی قے بھی ہوتی ہے۔ ہمیشہ بھوکھا معلوم ہوتا ہے۔ اور بڑی ضد سے خوراک لیتا رہتا ہے۔ اور سوتا بھی اچھی طرح سے ہے مگر پھر بھی دبلا ہوتا چلا جاتا ہے۔ بچہ میرے پاس صرف اسیواسطے لایا گیا تھا کہ وہ وزن مین کم ہوتا جاتا تھا۔

موجودہ حالت۔

مجھکو اُسکے چھاتی اور پیٹ کے اعضاء مین کوئی بھی بیماری معلوم نہ ہوئی۔ بچہ کی جلد نرم اور تندرست معلوم ہوتی تھی مگر بہت موٹی نہ تھی بلکہ پتلی ہوتی جاتی تھی اور تالو کھلا ہوا۔ ایک ایسا بیمار تھا جسکو نہ تو گائے کا دودہ ہضم ہوتا تھا اور نہ بدن مین رہتا تھا۔ اور سواے اسکے غذائے تغذیہ کے مقدار بھی بموازنہ معینہ سے کم تھی +

علاج

معالجہ کے واسطے صرف اسیقدر تغیر و تبدل کیا گیا کہ دودہ کو جوش دیکر اور اسمین روٹی کی

غذا

جیلی ملاکر دیگئی یعنی ۲ - ۱½ اونس دودھ اور ۲ - ۱½ اونس جیلی کی غذا ہر تین گھنٹہ کے بعد دیگئی اسطرح پر بچہ کو قریب ایک پائنٹ کے دن رات مین دودھ ملجاتا تھا اور ایک تولہ مین بجائے دودھ کے ایک ٹیبل سپون کچے گوشت کا رس دیاجاتا تھا سوا اسکے اور کوئی دوا بچہ کے واسطے تجویز نہین کی +

نتیجہ

اب اس علاج سے جو تبدیلی واقع ہوئی وہ بہت ہی حیرتناک اور عجیب تھی۔ پہلے دو ہفتہ مین تو بچہ صرف ۲ - ۳ اونس وزن مین بڑھا - اور پھر ۲ - ۳ اونس ہر ایک ہفتہ مین بڑھتا گیا - اور پھر ۲ اونس اب دودھ زیادہ کیاگیا اور غذا بھی کسی قدر گاڑھی کی گئی اگلے مہینے مین بچہ ۳ پاؤنڈ اور ۲ - ۳ اونس وزن مین بڑھ گیا یعنی بحساب اوسط فی ہفتہ ۲ - ۹ اونس بڑھا اسکے بعد حبیب مین صاحب کا میدا بجاے روٹی کے جیلی کے شروع کیاگیا - اور پھر بچہ وزن مین ۲ پاؤنڈ ۲ - ۱۳ اونس بڑھ گیا یا بحساب ۲ - ۱۱½ اونس فی ہفتہ - جب بچہ پوری آٹھ مہینہ کا ہو گیا تو پھر وہ تو کیا فربہی و تازگی مین اور کیا رنگ روپ مین ایک تصویر تھا +

وزن مین بڑھنا

ایک بچہ کی مثال جسکو بسبب استعمال کرنے کے دودھ ملی اخرونی ہو گئی

ایک لڑکا بھی میرے پاس زیر معالجہ ہے - جو کہ لاغر بدن اور دبلا اور رنگت مین پھیکا - اسکے ایک برس کی عمر تک اسکو گدھی کا دودھ پلایاگیا تھا - اب بتدریج اسکو گائے کے دودھ پر ہمراہ کچے گوشت کے رس اور مالٹ کی ہوئی غذا کے لگایاگیا اسپر وہ بہت جلد وزن مین بڑھنے لگا اور اسکا بدن مضبوط ہونے لگا - اور اسکا رنگ و روپ بھی شوخ ہو گیا - تین ہفتہ کے عرصے مین اسکا وزن ۲ - ۴ اونس بڑھ گیا - یا بحساب ۲ - ۱۲⅔ اونس فی ہفتہ اسنے وزن مین ترقی کی -

انیمیا بسبب مختلف اسباب کے -

انیمیا (نقص) بھی غذائی نقصونین سے ایک نقص ہے - البتہ یہ اور مختلف اسباب سے بھی پیدا ہو سکتا ہے چنانچہ امراض مادی - خراب آب و ہوا - اور لندن مین تو ناقص روشنی بھی اسکے باعث ہین - اور یہ بھی یاد رہے کہ یہ سکروی اور ریکٹس کی ایک معتبر علامت ہے مگر

سادہ قسم کا انیمیا تو صرف انہی بچون مین دیکھا گیا ہے جو بظاہر تو موٹے تازے معلوم ہوتے ہین مگر درصل انکی غذا مین نقص ضرور ہوتا ہے ۔ اور علے الخصوص یہ ان بچون مین واقع ہوتا ہے جنکو تازہ حیوانی غذا یا تو کافی مقدار مین یا بالکل ہی نہین ملتی ۔ مثلاً تازہ دودھ یا اسطرح کی اور اشیائے انیمیا اُن سب بچون مین پایا جاتا ہے جنکی پرورش شارح سے ہوتی ہے یا انہین جو صرف نباتی غذاؤن سے پرورش کئے جاتے ہین ۔ گو انہین کسی قدر تازہ دودھ بھی ملایا جاتا ہو ۔ انیمیا ان بچون مین بھی پایا جاتا ہے جو صرف مصنوعی غذاؤن سے پرورش پاتے ہین ۔ اور جنہین کچھ خشک حیوانی غذا بھی ملائی جاتی ہے ۔ اور تازہ دودھ بھی اسکے ہمراہ دیا جاتا ہے ۔ اس قسم کے پچھلے سبب سے انیمیا اسواسطے ہوتا ہے کہ اس حیوانی غذا کے خواص مین تبدیلی واقع ہوتی ہے ۔ تجربہ سے یہ ثابت ہو چکی ہے کہ دودھ کے خشک کرنے سے دودھ کے خواص مانع سکر وی ناقص ہو جاتے ہین ۔ اور نیز خون کے سرخ کرنے کی قوت بھی اسمین سے زائل ہو جاتی ہے ۔ اور خون پیدا کرنے کے خواص بھی اسی طرح ناقص ہو جاتے ہین ۔

تازہ حیوانی غذا کی قلت ۔

بعض بچون کی شارح سے پرورش ہوتی ہے

اُن مین جو صرف مصنوعی غذاؤن سے پرورش پاتے ہین ۔

جن غذاؤن مین خشک دودھ استعمال ہوتا ہے

جو بچے گائے گدھی یا گدھی کے دودھ پر پرورش پاتے ہین وہ بھی کبھی کبھی رنگت مین پھیکے پڑ جاتے ہین ۔ بعض صورتون مین تو یہ حالت غذا کے باعث سے نہین ہوتی مگر اکثر حالات مین مین خیال کرتا ہون کہ یہ دودھ انکو اچھی طرح سے ہضم نہین ہوتا اور نہ اسکے نائٹروجنس اجزا انکے جسم مین اچھی طرح جذب ہوتی ہین ۔

کیفیت

دودھ سے پرورش پانے والے بچون مین انیمیا

علاج کے طور پر فولاد اور کاڈ لیور آئل انیمیا کے واسطے بہت مفید ہین ۔ اور جب بیماری بہت شدید ہو تو تھوڑے مقدار مین آرسنک بھی انکے ہمراہ دے سکتے ہین مگر انیمیا کے واسطے ساری دواؤن سے بڑھکر یہ ایک عمدہ دوا ہے کہ حیوانی غذا کے ساتھ کچے گوشت کا رس ملا یا کچے گوشت کا گودا مزید دین ۔ کچے گوشت کے استعمال سے صحت مین جو ترقی ہوتی ہے

علاج

ادویات

وہ بہت ہی بے نظیر ہے۔ بچہ کو تازہ ہوا بکثرت کھلانی چاہیئے اور اس امر کا لحاظ خاصکر رات کو سونے کے کمرے مین ہونا چاہیئے جسمین اکثر سستی کیجاتی ہے قرب وجوار کی ضروری صحت و صفائی اور عمدہ روشنی بچون کے انیمیا کیواسطے جادو کا کام کرتے ہین ❊

مقالہ پنجم

بچون مین

غذا کی غلطی کے باعث سے جو بیماریان پیدا ہوتی ہین اور ان کا علاج

رِکیٹس

(یعنے ہڈیون کی کمزوری اور ان مین خم پڑ جانا)

خاصکر زندگی کے پہلے دو سال مین واقع ہوتی ہے - ہڈیون کی بیماری - رِکیٹی بچہ کی استعداد - ہڈی کا نقص فی ذاتہ بیماری نہین - اور جسمانی خصوصیتین - عضلات کی بیماریان - انیمیا - رات کو پسینہ آنا - نزلون پر سیلان - غذا کی عام خرابی کا نظام عصبی کو بھی حصہ ملتا ہے - اسکی بھاری تحریک - حنجرہ کا تشنج - قزاز - کنولشن - علامات کا خفیف ہونا - علامات جنسے شبہ پیدا ہوتا ہے - رکیٹس زیادہ تر غذا کی بدانتظامی سے - چند معمولی اصول - وراثت کی تاثیر - آتشک کی تاثیر - ہوا اور روشنی کی کمی - ماسوا غذا کے قواعد حفظان صحت کی پابندی اور رکیٹس - ایک لازمی اصول رکیٹس کا نقص غذا سے تعلق اور اسکی شہادت - زیادہ تر ہاتھ سے پرورش پانے والے بچون مین عارض ہونا - چھاتی سے پرورش پانے والے بچون کا محفوظ رہنا - حیوانات مین مصنوعی

طور پر رکٹس کا پیدا کرنا۔ ڈاکٹر گورین اور ٹیبار کے تجارب۔ تجربہ جو زوآلوجیکل گارڈن سے حاصل ہوا۔ لایم کی بندش کے انحصار پر دلیل۔ ڈاکٹر کستا ٹا ور ویگنر کے تجارب۔ لکٹک ایسڈ کی دلیل۔ معمولی بیماروں کی شہادت۔ چربی غالباً ضروری شے ہے۔ پروٹیڈز کی ضرورت۔ فاسفیٹ آف لایم کی ضرورت۔ ننھے حیوانات کی غذا کی تبدیلی پر معتدبہ نتیجہ۔ اور اسباب کی تاثیر۔ قے اور اسہال۔ رکٹس کے اقسام موجب اسباب کے۔ فاقہ کشی کا رکٹس۔ آتشک کے رکٹس کی صورت۔ کرنیوٹیبس۔ جگر اور طحال کا بڑھ جانا۔ بڑے بڑے رکٹس۔ شیر خوریمن رکٹس۔ گائے کے دودھ کی غذا پر کیفیت جنین کا رکٹس۔ اور اسکی صورت۔ رکیٹس بہ دیر۔ غذائی رکٹس کی عام صورت۔ عمدہ صورت میں کنے والی بیماری۔ علاج علے الخصوص بذریعہ غذا کے۔ رامیٹ اور ملائی کا فایدہ۔ را ابیٹ کے بنانے کی ترکیب۔ کاڈلیور آیل۔ تازہ ہوا اور روشنی کی امداد سے شفایابی۔ مثال اول شدید رکٹس کی نظیر۔ خاص خاص علامات۔ خاندانی کیفیت۔ غذائی حالت سے رکٹس کا عام ہونا۔ ہوا اور روشنی کی کمی سے نقص غذا سے اور بھی خرابی لاحق ہوتی ہے۔ علاج۔ بلا تغیر قواعد حفظان صحت کے صرف غذا سے شفایابی۔ مثال دوم۔ باوجود تکمیل قواعد حفظان صحت کے رکٹس کا عارض ہونا۔ صرف غذا کا نقص۔ نقص غذا کی تاثیر بہ مراہے غفلت قواعد حفظان صحت کے۔ غذا مانع رکٹس سے علاج۔ شفایابی۔ مثال سیوم حفظ صحت کی معمولی پابندی سے رکٹس کا لاحق ہونا۔ نقص صرف غذا میں۔ مریض کی حالت کیفیت۔ باقاعدہ غذا سے شفایابی۔

ریکیٹس

ریکیٹس بھی ان بیماریون سے ایک بیماری ہے جو غذا کے درست نہ ملنے سے پیدا ہوتی ہین یہ بیماری زندگی کے دو پہلے سالونمین اکثر ہوتی ہے۔ اور علے الخصوص ان بچونمین جو ہاتھ سے پرورش کئے جاتے ہین۔ اور یا اموقت کہ جب انکا دودہ بڑہایا جاتا ہے۔

بچون کی پہلے دو سال کی اور ہاتھ سے پرورش پانے والون کی بیماری

یہانپر ہمارا یہ مطلب نہین ہے کہ اس بیماری مین جو جو تغیرات بچہ کی ہڈیونمین اور بافتون مین پیدا ہوتے ہین انکو تفصیلوار دکھلایا جاوے۔ کیونکہ یہ کیفیتین دوسری کتابون سے اچھی طرح مل سکتی ہین۔ اور مناسب موقعونپر انہین کتابونکا حوالہ یہان بھی دیا جاویگا میری غرض یہ ہے کہ مرض کی ظاہری صورت اور اسکے حالات جسقدر غذا سے تعلق رکھتے ہین بیان کئے جاوین

ہڈیون کی بیماریان ایسی ظاہر اور عجیب طور کی ہین کہ انکی بدولت ریکیٹس بھی ایک بھاری اور ضروری بیماری خیال کیگئی ہے۔ اور پھر ریکیٹس مین ہڈی کی بیماری متصور ہوکر یہ اندیشہ ظاہر کیا گیا ہے کہ اسمین ہڈیون کے بناوٹ مین بڑے بڑے نقص اور بدوضعی کے آثار پیدا ہوتے ہین۔ مگر میرے خیال مین یہ نقص کچھ اس سے بھی زیادہ تر ہین

نہ صرف ہڈیون کی بیماری

آپ ریکیٹس والے بچون کیصورت سے تو ضرور واقف ہونگے۔ انکی پیشانی مربع اور آگے کو نکلی ہوئی تالو کھلا ہوا دانہ دار پسلیان۔ اور طویل ہڈیون کے سرے موٹے موٹے۔ چھاتی کبوتر کی طرح اور بھری ہوئی۔ پسلیان دبی ہوئین۔ پیٹ نکلا ہوا ہنسلی اور بازو کی ہڈی

ریکیٹس والے بچون کی صورت
ہڈیون کے ڈہیر کی حالت

جب کی ایک تازہ تصنیف مصنفہ ڈاکٹر فنگی مین ریکیٹس اور استخوان مین بیان کی گئی ہے۔ وہ فرماتے ہین کہ اسمین بڑہنے والی ہڈیان ناقص اور غیر صحت طریق پر صورت پذیر ہوتی ہین۔ بعدہ ساتھہی انکے بعض حصے بڑہ جاتے ہین جنسے بد وضع مین ڈیڈول ہو جاتی ہین اگرچہ وہ خیر یہی فرماتے ہین کہ فی الحقیقت اسمین چند وجوہات ایسے بھی ہین جنسے اس مرض کو صرف بڑہنے والی ہڈیون اور انکی ساخت کی بیماری خیال کرنے مین دقت عاید ہوتی ہے گو میرے خیال مین وہ اس مرض کو امراض عامہ کی مقبول جماعت مین ٹھونسنے کیواسطے بھی مجکو مجبور نہین کرسکتین "

دانت -
خمدار - قوس نما ٹانگین - اور گرتے ہوئے گھنٹے - سمٹا ہوا پیڑو - دانتون کا دیر سے نکلنا اور جلد

بندہن ڈہیلے -
خراب ہو جانا جوڑون کے بندہن ڈہیلے - اور پشت خمدار - مگر یہ ظاہری نقص فی نفسہ ہڈیون

یہ نقص اصلی بیماری نہیں ہے -
کی غیر صحیح ہونے سے ہی نہین پیدا ہوتا - یہ رکٹس کا کمبخت نام کچھ ایسی صورت پر وضع کیا گیا

ہے جس سے فی ذاتہ ہڈیون کے ہی غیر صحیح ہونے کا مطلب مفہوم ہوتا ہے کیونکہ بہت سی اور

اور جسمانی ضعفین گو کم تمیز مگر زیادہ ضروری ہین -
بھی بد ضعیفیان ہین جو صحیح المزاجی کی حالت مین دوسرے عضاؤن مین پیدا ہوتی ہین اور

باوجودیکہ وہ زیادہ تمیز نہین ہوتین مگر تشخیص اور علاج کیواسطے بہ نسبت ہڈیون کے نقص

کے وہ بہت ہی ضروری خیال کی جاتی ہین لمفیٹک گلند بڑھ جاتی ہین - جگر اور طحال بھی بڑھے

ہو جاتے ہین لنگس یعنی شش دبکر چھاتی کی دیوار کے ساتھ سکڑ جاتا ہے اور انفائی سیما

کے علامات ظاہر کرتا ہے - اور دل کے مقام پر بسبب دباؤ اور رگڑ کے مرمر کی آوازین سنائی دیتی

عام جسمی کمزوری شہادت -
ہین سوا اسکے رکٹس کی مرض والے بچے عام جسمی کمزوری مین مبتلا ہوتے ہین انکا جسم نرم اور

پلپلا ہوتا ہے - اور عضلاتی کمزوری اسقدر بڑہ جاتی ہے کہ بچہ سیدھی وضع پر بیٹھ ہی نہین سکتا

اور جبتک دو سال یا اسسے زیادہ کا نہ ہو جاوے چل پھر ہی نہین سکتا - اور یہ کمزوری بعض

اس عضلاتی کمزوری سے فالج کا شبہ ہو جاتا ہے
حالات مین اسقدر بڑہ جاتی ہے کہ بچہ کی نسبت فالج کا گمان ہو جاتا ہے - چنانچہ ایک بچے مین

پیرالیجیا (نیچے کی نصف دھڑ کا فالج) کی نسبت مجھسے کئی دفعہ مشورہ لیا گیا ہے - اور کامل

تشخیص کے بعد وہ صرف عضلاتی کمزوری یا رکٹس ثابت ہوا - اور پھر صرف عمدہ غذا اور کاڈ لیور

رائل کے استعمال سے بچہ تندرست ہو گیا - عضلات کی کمزوری اور ہڈیون کے نرم ہونے سے

اور جسمانی علامات -
انٹر کاسٹل (پسلیون کے عضلات) عضلات بھی کمزور ہو جاتے ہین اور تنفس مشکل سے لیا جاتا ہے

ایضاً - رات کو پسینہ آنا - نزلہ -
اور کئی اور جسمی علامات بھی ظاہر ہوتی ہین چنانچہ انہیں راتوں کو کثرت سے پسینہ کا آنا - اور تمام

میوکس جھلیون پر نزلہ کے گرنے کا اندیشہ رہنا - خاصکر نرخرہ اور امعا مین - چنانچہ ایسے بچون مین

برانکائی ٹس (کھانسی) اور ڈایاریا تو ادنےٰ اسباب سے پیدا ہو سکتے ہین ۔ علاوہ اسا ستش مین کولیپس (انحطاط) اور اسفائی سیما (نفخ) ہو جاتا ہے جو بسبب نرم ہو جانے چھاتی کی دیوار کے تنفس کے زور سے متاثر ہو جاتا ہے نقص غذا سے نظام عصبی بھی کمزور ہو جاتا ہے ۔حرکات کے اعصاب مین فعل معکوس کمزور اور زیادہ چڑچڑا ہو جاتا ہے جو بچے کی تشنجی امراض مین زیادہ تر مبتلا ہونے سے ثابت ہوتا ہے چنانچہ لیرنجسمس سٹرائی ڈیولس یا گلاٹس (سر پوش حنجرہ) کا تشنج ۔ ہاتھ پاؤن کا تشنج (کارپو پیڈل کنٹر کشن) اور پھر عام تشنج

اب یہ سب علامات ایک دم اور ایک ساتھ نہین ظاہر ہوتین اور بڑی بڑی علامات مثلاً طویل ہڈیون کا خمدار ہونا وغیرہ موجود نہین ہوتا تو اس بیماری کی تشخیص کرنے مین بالکل مغالطہ ہو جاتا ہے ۔ اور یہ امر علے الخصوص دولتمندون کے بچون مین واقع ہوتا ہے ۔ جسمین ایسی خفیف خفیف شکاتین باعث تعجب نہین ہوتین وقتاً فوقتاً علامات اچھی طرح ظاہر ہوتی جاتی ہین مثلاً کھلا ہوا تالو ۔ دانتوں کا دیر سے نکلنا ۔ طویل ہڈیون کا بڑھ جانا ۔ سامنے کے طرف چھاتی کا سکڑ جانا ۔ اور شاید ٹانگون کا خمدار ہو جانا ۔ ٹخنے اور گھٹنے کے جوڑ کا ڈھیلا پڑ جانا ۔ اور ساتھ اسکے انیمیا ۔ عام گوشت کا نرم ہو جانا ۔ رات کو سر پر پسینہ آنا نزلہ اور زکام میں اورنے بو اعث سے مبتلا ہو جانا ۔ اسہال کا جاری ہونا ۔ اور لیرنجسمس سٹرائی ڈیولس کا واقع ہونا ۔

اگر ایک بچہ کا مزاج زکام مین مبتلا ہونے کے واسطے اکثر مائل رہتا ہو یا اسکے دانت بدیر اور رک رک کر یا تکلیف سے نکلتے ہون یا لیرنجسمس گو خفیف ہو مگر اکثر ہو جاتا ہو تو بچہ کی ہڈیون کا ضرور امتحان کرین ۔ اور دریافت کرین کہ بچہ کو رکٹس ہے یا نہین

اب یہ عام جسمانی نقص ہڈی عضلات ۔ اعصاب اور سوکس ممبرین کا جسکا نام رکٹس رکھا جاتا ہے یہ در اصل ایک غذا کا نقص ہے ۔

نقص غذا کا نظام عصبی بھی حصہ دار ہو جاتا ہے ۔

فعل معکوس کی تحریک

تشنج اور لیرنجسمس کا میلان ۔

یہ سب علامات ہر ایک بیمار میں نہیں پائی جاتی ۔

اسلیے بعض اوقات رکٹس کی تشخیص میں دہوکا ہو جاتا ہے

اسکا زیادہ تر دولتمند والدین کے بچوں میں ہونا ۔

ان میں ہڈیوں اور بافتوں کی خفیف علامات محدود رہتی ہیں ۔

ہمراہی انیمیا ۔

پیلاپن ۔ پسینہ ۔

نزلہ او زکام کا میلان ۔

لیرنجسمس ۔

ایسے حالات میں ہڈیوں کا امتحان کرنا ۔

رکٹس زیادہ تر غذائی نقص ہے ۔

رکیٹس کے عام اصول سے بچے سب ہر ایک میں موجود نہیں ہوتا۔

میرے قیاس میں رکٹس کے پیدا ہونیکے چند عام اصول ہیں مثلاً غذا کے نقص۔
اور وہ غلطیاں جن سے مدت تک قے اور اسہال جاری رہتے ہیں۔ خراب ہوا۔
روشنی کی کمی۔ اور تدابیر حفظ صحت میں غفلت۔ مادر زاد آتشک یا رکٹس کا فی
ذاتہ موروثی ہونا۔ یہ اسکے بواعث ہو سکتے ہیں مگر ہر ایک مریض میں یہ سارے اسباب
نہیں پائے جاتے۔ ان میں سے کوئی ایک بھی مرض کے ظاہر کرنیکے واسطے کافی
ہے۔ جب کسی ایسے بیمار کو دیکھیں تو پہلے یہ خیال کریں کہ کیا ان میں سے کوئی
بھی کافی ہے؟ کیا ان میں سے کوئی بھی ہمیشہ موجود رہتا ہے؟

وراثت کا اصول اس میں دامی اور مستقل نہیں۔

اب اس اخیر کے سوال کا جواب دینے کے واسطے اگرچہ بہت سے ایسے حالات
بھی ہیں جن سے واضح ہوتا ہے کہ رکیٹس والے والدین کے بچے بھی رکیٹس والے
ہوتے ہیں مگر مجھکو اس کا ثبوت کبھی نہیں ملا۔ رکیٹس تو بچپن میں ہی معدوم ہو
جاتا ہے اور اس لحاظ سے یہ منتقل نہیں ہو سکتا۔ میں یقین کرتا ہوں کہ جو جیز والدین
سے بطور وراثت کے اولاد کو حاصل ہوتی ہے وہ بعض صورتوں میں جسمانی کمزوری
ہے کیونکہ اس بیماری میں وراثت کا اصول کوئی مستقل شے نہیں اس وجہ سے کہ
تندرست والدین کے بچے بھی رکیٹس میں مبتلا ہو جاتے ہیں ٭

مادر زاد آتشک کا اصول اس میں دامی اور مستقل نہیں۔

اور دوسری صورت میں مجھے یقین ہوتا ہے کہ رکیٹس صرف مادر زاد آتشک
کی علامت نہیں ہو سکتا۔ جیسا کہ ڈاکٹر ایم پارٹ کا خیال ہے۔ بہت سی
صورتوں میں بچہ کے پچھلی حالات مشتبہ ہونے سے بھی بڑھ کر ہیں کیونکہ اُن
میں مادر زاد آتشک کوئی بھی عمدہ علامت نظر نہیں آتی حالانکہ جلد کے بخارات
دندانہ دار دانت۔ کیراٹائی ٹس (آنکھ کے طبقہ قرنیہ کا ورم) طویل وقت سے یہ ساری

اسکی شہادت

علامات موجود ہونی چاہیئین - اور پھر یہ بات ہے کہ بہت سے بچے جنکو مادرزاد آتشک ہوتا ہے انکو رکیٹس نہین ہوتا - در اصل یہ بات ہے کہ آتشک کا مسئلہ مرض رکیٹس پر راست نہین آسکتا - جن صورتون مین بسبب مادرزاد آتشک کے رکیٹس پیدا ہوتا ہے وہ مین ابھی بیان کرونگا -

یہ تغیر پیدا کرسکتا ہے مگر در اصل نہین -

مادرزاد آتشک مین رکیٹس نہین پیدا ہوتا بلکہ اس کی اصلیت مین کچھ تغیر واقع ہوتا ہے +

تدابیر حفظ صحت کی عمدگی مین بھی رکیٹس پیدا ہوسکتا ہے -

پھر تدابیر حفظ صحت کا ناقص ہونا بھی ہمیشہ رکیٹس کے باعثون مین شمار نہین ہوسکتا بہت سے ایسی نظیرین ہین جن مین بلحاظ ہوا - روشنی صفائی - گرمی - سردی اور دیگر تدابیر حفظ صحت کے عمدہ خیال رکھا گیا ہے اور پھر رکیٹس آن موجود ہوا - ایک بچے کو یہ سب نعمتین حاصل ہون تاہم ممکن ہے کہ وہ اس مرض مین گرفتار ہوجائے

صحتمند والدین کے بچون مین رکیٹس -

اکثر دیکھا جاتا ہے کہ عمدہ صحت کے والدین کے بچون مین رکیٹس اکثر عام طور پر ظاہر ہوا - ایسی حالت مین اس امر کا کہنا ناممکن ہے - کہ اس قسم کے حفظ صحت کے نقص سے اس مرض کا کچھ بھی علاقہ ہو - اور وہ نظیرین جن مین اسقدر اسباب

ایسے سادہ حالات کی عمدہ

عام طور پر اس مرض کے ظاہر کرنیوالے سمجھے جاتے ہین موجود نہین ہین اس مرض کی حقیقت کو ظاہر کرتے ہین یہ نظیرین اس مسئلہ کو راست کردیتی ہین اور اصلی اور غیر اصلی اسباب کو علیحدہ کردیتی ہین - فے الحقیقت یہ امر ہے کہ نقص تدابیر حفظ صحت ہوا - روشنی - عام صفائی - اور حرارت کے شرائط اصلی اسباب نہین ہین اور ہمیشہ موجود بھی نہین رہتے البتہ پرورش اور غذائیت کے نقص رکیٹس کے معاون ہوجاتے ہین - بہت سی صورتون مین حفظ صحت کے نقص اصلی

تدابیر حفظ صحت کے نقص کی تاثیر

اسباب مین شامل ہو سکتے ہین مگر انکو اصلی نہین کہہ سکتے۔ مین نے کوئی بھی ایسا بچہ نہین دیکھا جو غیر صحت مقامات مین بود و باش کرتا ہو مگر اسکو غذا اچھی ملتی ہو اور پھر رکیٹس مین مبتلا ہو جاوے۔ بلحاظ اسباب کے غذا کا اصول ہی ایک ہے جو ہمیشہ رکیٹس کا ظاہر سبب ہو سکتا ہے۔ اور یہ نقص غذا کا بڑا باعث عام طور پر پایا جاتا ہے اور بہ نسبت دوسرے اسباب کے بلا مبالغہ بڑھکر ہے۔ اسواسطے مین پورے یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہون کہ مرض رکیٹس کا پیدا ہونا زیادہ تر غذا ہی سے تعلق رکھتا ہے؞

نقص غذا ایک دامی اور مستقل اصول ہے۔

پہلا اصول جو رکیٹس کی پیدائش مین غذا کے نقص سے متعلق ہوتا ہے وہ بہ نسبت اسکی مقدار کی اسکی خوبی سے زیادہ تعلق رکھتا ہے۔ جو کہ پرورش کا ایک خاص نقص ہے نہ عام۔ ایک لڑکا غائت درجہ تک سوکھ جاتا ہے اور پھر اسکو رکیٹس نہین ہوتا ایک لڑکا خوب موٹا تازہ ہوتا ہے اور پھر وہ رکیٹس مین مبتلا پایا جاتا ہے۔ دوسرا یہ امر قابل لحاظ ہے کہ رکیٹس زیادہ تر انہین بچون مین ہوتا ہے جن کے ہاتھ سے پرورش کی جاتی ہے۔ یا جن کا دودھ بڑا پایا جاتا ہے۔ جو بچے چھاتیون سے پرورش پاتے ہین ان مین نہین پایا جاتا سوا اُن حالات کے کہ جب وہ ناکافی اور ناقص ہو خواہ بسبب مان کی ذاتی کمزوری کے اور خواہ بسبب زیادہ عرصہ تک دودھ پلانے کے۔ میرے خیال مین اس امر کے منظور کرنے مین کوئی بحث نہ ہوگی کہ جو لڑکے ۹ یا ۱۰ مہینہ کی عمر تک چھاتیون سے اچھی طرح پرورش پاتے ہین انکو رکیٹس نہین ہوتا۔ گو مادرزاد آتشک مین ہی کیون نہ مبتلا ہون۔ ڈاکٹر بارلو اور ڈاکٹر الیس فرماتے ہین کہ ایسے ہین جو مرض کرینیو ٹیبس مین مبتلا تھے اور چھاتیون سے پرورش پاتے تھے کوئی ایک بھی کم سے کم مرض رکیٹس مین مبتلا نہین پایا گیا۔ ڈاکٹر لیسر جنے پہلے پہل

رکیٹس کلیۃً ہاتھ سے پرورش پانیوالے بچون مین ہوتا ہے۔ چھاتی سے پرورش پانیوالے بچون مین شاذ و نادر۔

مرض کرینیوٹیبیس کو دریافت کیا ہے اس نے بھی رکٹس کی عدم موجودگی ثابت کی ہے

مگر دودھ بڑھانے سے بعد

اگر ان بچون مین رکیٹس ظاہر بھی ہوتا ہے تو اخیر پر جب بچون کا دودھ بڑھایا جاتا ہے۔ اور یہ امر بھی قابل تسلیم ہے کہ جو بچے صرف مصنوعی غذا پر پرورش پاتے ہین اور یہ کہ اچھی طرح اور بلا کسی نقصان کی ان مین بھی رکٹس ہو سکتا ہے۔ ایسے تجربات اور ان کے نتائج روزمرہ کے مشاہدے مین آتے ہین ٭

رکیٹس دیگر حیوانات مین مصنوعی غذا سے۔

ایک خاص علمی مجلس کا جو رکیٹس کے تجربات مین مصروف ہے اور جس نے دوسرے حیوانات مین بھی اس قسم کے تجربے مشاہدہ کئے ہین یقین ہے کہ حیوانات مین بھی جب مصنوعی غذاؤن پر لگائے جاتے ہین یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے ٭

ڈاکٹر گورین اور ٹرسے پیار کی تجارب۔

ڈاکٹر گورین نے مصنوعی طور پر رکیٹس پیدا کیا۔ اس طرح پر کہ بجائے مان کے دودھ کے گوشت کا استعمال شروع کیا۔ اور اگرچہ ڈاکٹر ٹرسے پیار کے تجربے نے اس مین کچھ اختلاف پیدا کر دیا۔

زوآلوجیکل گارڈن کا تجربہ

اور ان مین حیوانات کے بچون مین رکیٹس کا عارض ہونا۔

مگر لنڈن کے زوآلوجیکل گارڈن مین گورین کا تجربہ بالکل تسلیم کیا گیا۔ شیرنی کے بچے پیدائش کے تھوڑے ہی عرصہ کے بعد اپنی مان کے دودھ سے علیحدہ کئے گئے۔ اور انکو صرف گوشت کی غذا دی گئی۔ تو وہ مرض رکیٹس مین مبتلا ہو گئے۔ مسٹر بلینڈ سٹن ایک معزز محقق نے فرمایا ہے کہ بندر کے بچے جب اپنی مان کے دودھ سے علیحدہ کئے گئے اور صرف بناتی غذا پر لگائے گئے تو انکو بھی رکیٹس ہو گیا دو ریچھ کے بچون کی پرورش چاول بسکٹ اور کچے گوشت سے شروع کی گئی۔ گوشت کو تو وہ صرف چاٹ کر چھوڑ دیتے تھے کھاتے نہین تھے اور آخر کار سخت رکیٹس مین مبتلا ہو کر مر گئے ان کو ٹھیک رکیٹس ہو گیا

انسانی رکیٹس سے مشابہت

تھا۔ کیونکہ مرض رکیٹس کی طرح ان کے عضلات کمزور ہو گئے تھے۔ ہڈیان خمدار

ہوگئی تھین اور عام کمزوری موجود تھی۔ اور ہڈیون کی ساخت کے تغیرات سے بھی یہی ظاہر ہوا۔ جسکو مسٹر سٹن نے بغور ملاحظہ کرکے بیماری کی مار بڈاناٹمی (تشریح مرض) کا پتہ لگایا +

نقص غذا کی اصلیت پر دلایل۔

اب ایسے دلائل پیش کیئے جاتے ہین جن سے نقص غذا کے بواعث سے مرض رکیٹس واقع ہوتی ہے۔ اول یہ ہے کہ اس مرض مین ہڈیان کمزور اور نرم ہوجاتی ہین اور اُنکا جزو ارضی کم ہوجاتا ہے۔ جسکی وجہ یہ ہے کہ غذا مین چونے کے نمک کم ملتے ہین کوساٹ اور ملنے اڈورڈ نے مصنوعی غذا سے کبوترون کی ہڈیون کو خمیدہ کردیا یعنے زمینی نمک ان سے چھڑوا دیئے۔ اگرچہ مسٹر فریڈلیبین کے تجربہ نے اس سے مخالفت بھی کی ہے اور کہا ہے کہ گو اثر و رقی پیدا ہوجاتی ہے مگر ہڈیون مین رکیٹس کی صورت پیدا نہین ہوتی۔ مسٹر ویگنر نے بھی اس امر کا تجربہ کیا ہے اور بجائے چونے کے نمکون کی صرف فاسفرس استعمال کیا ہے۔ اور اسطرح پر مرض رکیٹس کو پیدا کیا۔ چونے کے نمکون کی مقدار بے شک رکیٹس مین حالت صحت سے کم پائی جاتی ہے۔ تو بھی صرف چونے کی کمی مرض رکیٹس کے پیدا ہونیکے واسطے ہڈریٹ اور کاربونیٹ کی صورت مین اصلی سبب نہین ہوسکتی۔ کیونکہ چونے کے پتھر والے قطعات کے باشندون مین بھی رکیٹس کی بیماری عام ہوتی ہے باوجودیکہ ایسے مقامات کے پانی مین چونا ملا ہوا ہوتا ہے اور وہ بچون کو بھی خود پانی کے ذریعہ سے یا اور وسائل سے حاصل ہوتا رہتا ہے۔ میرا اصلی وطن جو اسی طرح پر چونے کے پتھر کا علاقہ ہے اس مین گا ٹے ٹر رگیگا) اور رکیٹس عام ہوتا ہے۔ علاوہ اسکے اکثر دولتمندون کے بچون مین بھی جنکے غذا

کوساٹ اور فریڈلیبین کا تجربہ

ویگنر

صرف چونے کی کمی رکیٹس پیدا کرنیکے واسطے کافی نہین ہے

چونے کے پتھر والی قطعات کی شہادت۔

میں لائم واٹر معمولی طور پر ملایا جاتا ہے رکٹس اکثر پیدا ہو جاتا ہے۔

لایم واٹر ہمیشہ غذا سے ملایا جاتا ہے

یہ ممکن ہے کہ چونا فاسفیٹس کی صورت میں ملنے سے بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے کیونکہ فاسفیٹ اجزا کی عدم موجودگی اکثر بیماروں میں پائی جاتی ہے مگر بچوں کی اکثر غذاؤں میں یہ زمینی فاسفیٹس کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

لایم فاسفیٹس کی صورت مفید ثابت ہوتا ہے۔

مصنوعی غذاؤں سے رکٹس کے پیدا ہونے کی ایک اور بھی وجہ معلوم ہوتی ہے جو رکٹس کی مجلس علمی کے خیال میں ہے اور وہ یہ ہے۔ کہ مصنوعی غذا کا لکٹک ایسڈ اس خرابی کو پیدا کرتا ہے۔ سٹارچ جب اچھی طرح سے ہضم نہیں ہوتا تو اسکا خمیر اٹھکر بہت سا لکٹک ایسڈ پیدا کرتا ہے۔ اور جب لائم ہڈیوں میں انکا جزو ہونے کیواسطے پوہنچتا ہے تو لکٹک ایسڈ اسکو محلول کر کے دھکیل دیتا ہے

لکٹک ایسڈ پر دلیل

یا ایک اور نئی دلیل یہ ہے کہ جب ہڈی کی ساخت زیر تعمیر ہوتی ہے اور اسوقت اسکو چونے کی بہت ضرورت ہوتی ہے تو لکٹک ایسڈ اس میں خراش پیدا کرتا ہے اور چونے کو جاگزین ہونے نہیں دیتا۔ یہ ڈاکٹر ہیٹزمین کا خیال ہے۔ اور نیز انہوں نے رکٹس والے حیوانات کے مادے میں لکٹک ایسڈ کا مشاہدہ بھی کیا ہے۔ اور انکا یہ بھی دعوے ہے کہ بذریعہ استعمال لکٹک ایسڈ کے رکٹس پیدا کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ہیٹزمین مشاہدہ۔

مگر ڈاکٹر ہیٹزمین کے بنا سے دعواے کے مقابل اور برخلاف یہ وجوہات ہیں۔ اول یہ کہ رکٹس اُن بچوں میں ہوتا ہے جنکے ہاضمہ میں کچھ فتور نہیں ہوتا۔ اور جسکے سبب سے لکٹک ایسڈ بھی زیادہ پیدا نہیں ہو سکتا اور جو کہ سٹارچ۔ ڈکسٹرین اور مالٹوس کو اچھی طرح ہضم کر سکتے ہیں اور جذب بھی کر لیتے ہیں۔ دوئم یہ کہ اگر وہ خوراک جس سے رکٹس پیدا ہوا

وجوہات برخلاف لکٹک ایسڈ کے

عدم کثرت پیدائش

ہے بلا تبدیل جاری رکھی جاوے۔ مگر اُسکے ناکافی اجزا اس مین اور شامل کردئے جاوین تو بچہ اچھا ہوجاتا ہے۔ علاوہ اُسکے اگر لکٹک ایسڈ خون مین موجود ہے تو وہ اسکی انگلاین خاصیت سے نیوٹرل (معتدل) ہوجاتا ہے۔ پس یہ صاف ثابت ہے کہ ستلاج کسی طرح سنفر نہین ہوسکتا *

خون مین آزادانہ طریق پر نہین رہ سکتا۔

اب نظیر کے طور پر اگر ہم ان بیماریون کو لیوین جو بالکل معمولی طور کے ہین۔ یعنی وہ بچے جنکے والدین تندرست ہین۔ تندرستی کی حالت مین تولد ہوئے ہین اور بموجب تدابیر حفظ صحت کے بلحاظ ہوا۔ روشنی۔ عام صفائی۔ اور حرارت کے احتیاط کے ساتھ پرورش کئے جاتے ہین۔ اور پھر وہ رکٹس مین مبتلا ہوجاتے ہین تو ایسے بچے ہمیشہ وہی دیکھنے مین نظر آتے ہین جو ہاتھ سے پرورش کئے جاتے ہین۔ اور وہ مصنوعی غذا جس سے وہ غذائیت حاصل کرتے ہین بہیئت مجموعی بعض اجزا مین ناقص ہوتی ہے یعنے اینمل فیٹ اور پروٹیڈز مین۔ بچون کو جو غذائین عام طور پر دیجاتی ہین۔ ان مین زندگی بخش اجزا کی کتنی کمی ہوتی ہے ہم پہلے مقالون مین بیان کرچکے ہین چنانچہ اس کمی کی تشریح ہم مقالہ اول مین بھی کرچکے ہین اور اسکی شہادت نقشہ نمبر ۱ اور ۲ سے ظاہر ہے۔ ممکن ہے کہ زمینی فاسفیٹس کی کمی بعض مریضون مین اس بیماری کا باعث ہونیکا کچھ اثر رکھتی ہو۔ مگر اینمل فیٹ غالباً اصلی باعث ہے۔ اور معمولی دودھ مین تو یہ بکثرت پائی جاتی ہے جیسا کہ پیشتر ظاہر کیا گیا ہے۔ اور جسکی ننھی ننھی ماوی بناوٹون کے پرورش کے واسطے بہت ہی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بچہ جو مکھن نکلے ہوئے دودھ سے پرورش پاتا رہا۔ اور باوجود پوری پابندی قواعد حفظ صحت کی وہ مرض رکٹس

سادہ قسم کے تندرست والدین کے اور تندرست مقامات کے مریض بچے۔

خوراک

بہیئت مجموعی ایک صورت ظاہر کرتی ہے
اینمل فیٹ اور پروٹیڈ اجزا مین کمی۔

فاسفیٹس کے ممکنات۔
اینمل فیٹ کی نہایت ضرورت
دودھ مین بکثرت موجود ہونے سے اسکی ضروری شہادت۔

فیٹ سے بالکل محروم رہنے کی تاثیر۔

مین مبتلا ہوگیا۔ یہ بچہ خود میری حفاظت اور پر غور ملاحظہ مین رہا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ بچہ کو فیٹ سے محروم رکھنا اسکے بیمار ہونے کیواسطے کافی ہے۔

شفایابی کی طاقت۔

یہ امر مسلم ہے کہ کاڈلیور آئل اور ملائی مین اس مرض سے شفایاب ہونے کی طاقت موجود ہے تو اس سے ایک اور بھی شہادت مل سکتی ہے۔

غذائیت مین چربی کا عمل

جسکے جسم ہر باریک سے باریک جزو مین چربی موجود ہے۔ اور جب خارجی ذریعون سے جسم کو چربی حاصل ہوتی ہے تو بیشک اجزاے بدن کو اور جسمانی بافتونکو تقویت دیتی ہے۔

چربی کے مقابلے مین پروٹیڈ بلحاظ دوسرے درجہ پر ہین

رکیٹس پیدا کرنے والی غذاؤن مین چربی کے بعد اہم پروٹیڈز مین جو ضروری معلوم ہوتے ہین یہ سچ ہے کہ پروٹیڈ اجزا کی کثرت رکٹس کی مانع نہین ہوسکتی۔ اور ڈاکٹر گورین اور

اسکی عملی شہادت۔

زوآلوجیکل گارڈن کے تجربات اس امر کی شہادت بھی دیتے ہین تو بھی یہ چربی کے ہمراہ ملکر بہت سی امداد دیسکتے ہین۔ اور عملی تجربہ سے یہ بات صاف ثابت ہو چکی ہے کہ رکٹس والے بچے اپنی صحت مین بذریعہ کچے گوشت کے یا اسکے رس کے باضافہ ملائی اور کارڈلیور آئل کے زیادہ ترقی کرسکتے ہین بہ نسبت اسکے کہ صرف کاڈلیور آئل پر ہی چھوڑ دئے جاوین

غذائیت مین نائیٹروجنس اجزا کا عمل۔

نائیٹروجنس اجزا جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہین پروٹوپلازم کی اچھی طرح سے پرورش کرسکتے ہین جو کہ جسمانی زندگی کے واسطے بہت ہی ضروری ہے اور جیسے اور ضروری اجزا کی موجودگی یا غیر موجودگی مفید یا مضر ہو سکتی ہے اسکو بھی علیٰ ہذا القیاس سمجھنا چاہئے ✢

غذائیت مین فاسفیٹس کا عمل

فاسفیٹ آف لائم جسم کی ہر ایک ساخت مین پایا جاتا ہے اور اس امر کے تقین کرنیکی بہت سی وجوہات ہین کہ بدن کا کوئی جزو بدون اسکے بڑھ نہین سکتا۔ جو اجزا جلد جلد بڑھتے ہین انمین اسکی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے اور بڑے درجہ کے اجسام حیوانی بھی زمینی فاسفیٹس کے بغیر بڑھ نہین سکتے

ان مین اجزا کی کمی سے ساری حقیقت کہل جاتی ہے کہ یہ صرف ہڈی کے تغیرات نہین ہین۔

اسلئے رکٹس کے اسباب بسبب عدم موجودگی غذا کے ان اجزا اونکے صرف ہڈیون کی تبدیل اجزائی کے علاوہ کچھ اور بھی ظاہر کرسکتے ہین کیونکہ ان کی کمی سے

دماغ مین بھی کچھ فتور ہو سکتا ہے۔ اور نیز عضلات اور اعصاب کی ساخت مین بھی جس سے لکٹک
اسیڈ اور لایم سالٹ کی زیادتی کی وجہ کوئی کام نہین دے سکتی۔ علاوہ اسکے اس سے یہ بھی ظاہر
ہوتا ہے کہ رکیٹس زیادہ تر کیون بڑے بڑے شہرون اور گنجان آبادیون مین جہان دودھ بدقت
اور کم حاصل ہوتا ہے پایا جاتا ہے ان مقامات کی دودھ مین ملائی نہین ہوتی۔ اور پانی کی
ملاوٹ اسمین زیادہ ہوتی ہے اور بیچارے غریب مجبور ہو کر ارزان اور مصنوعی غذاؤن سے اپنے
بچون کی پرورش کرتے ہین۔ رکیٹس کے پیدا ہونے کے لئے صرف غذا کا نقص ہی کافی ہے۔
اور یہ کہ اسکے تین اجزا چربی۔ پروٹیڈز اور زمینی نمکون کو اسکے ساتھ زیادہ تر تعلق ہے۔ اور اسکے
ثبوت مین ہماری زوآلوجیکل گارڈن کی نظیرین جنکی بنسبت ہم اوپر بیان کر چکے ہین بہت ہی
معقول ہین۔ یہ کہ حیوانات کے بچے رکیٹس مین مبتلا ہو گئے اور شیرنی کے بچے کسی طرح بھی
نہ بچ سکے۔ اور ضرر پچھلے سال مر ہی گئے ان کی پرورش بوڑھے گھوڑے کے گوشت
سے کی گئی تھی جسمین بالکل ہی چربی نہین ہوتی۔ جوان شیرون کی ہڈیون کی حالت کا
ثبوت ان کے دانتون سے ملتا تھا۔ اور ان کے بچے تو ان کے مقابلے مین بہت ہی کمزور تھے۔
ہفتے مین ایک دفعہ انکو بکری کا گوشت ملتا تھا جو بلحاظ چربی کے شکار کے گوشت کے مشابہ
ہوتا ہے۔ پس اس حالت مین انیمل فیٹ اور زمینی فاسفیٹ کم رہے۔ ریچھ کے بچون کی خوراک
جو چاول اور بسکٹ تھی۔ اور بندر کے بچے کی خوراک جو نیاناس اور میوہ جات سے تھی وہ بھی
انہین اجزاؤن مین کم ہو گی کیونکہ یہ سب کے سب مرض رکیٹس مین گرفتار ہو گئے۔ شیرنی کے
بچون کی پرورش بھی اسی طریق سے کی گئی کیونکہ شیرنی کا دودھ بہت تھوڑا تھا۔ اور دودھ
بھی دو ہفتہ کے بعد خشک ہو گیا۔ اور پھر بچے گوشت پر لگائے گئے۔ جس سے وہ مرض
رکیٹس مین مبتلا ہو گئے۔ چنانچہ ایک ان مین سے مر بھی گیا۔ اسپر مسٹر بلینڈ سٹن کے مشورے

زوآلوجیکل گارڈن کے تجربون کی شہادت
حیوانات کے بچون کی پہلی خوراک

خوفناک تاثیر
چربی اور زمینی نمکون کی کمی

سے ان کی غذا تبدیل کی گئی ۔ گوشت تو چھوڑ دیا گیا اور بجاے اسکے دودھ اور کاڈلیور آئل ہڈیونکا چورا ملا کر دیا گیا ۔ اور سوا اسکے اور کوئی تبدیلی نہین ہوئی وہ اپنی پہلی غارون مین اور ہوا کی اسی پہلی حالت مین رہتے سہتے رہے ۔ اور روشنی اور حرارت کا بھی وہی نقشہ رہا ۔ اسطرح انکی صحت مین جو ترقی ہوئی وہ نہایت ہی عجیب اور حیرت انگیز ہے تین مہینہ کے اندر ریکٹس کی کل علامات رفع ہوگئین ۔ اور اب جبکہ وہ تقریباً ۱۵ مہینے کے ہوگئے ہین بالکل فربہ بدن مضبوط اور تندرست نظر آتے ہین ۔ مجلس علمی کی تاریخ مین یہ ایک عمدہ نظیر ہے

غذا کی تبدیل ہونیکی عمدہ نظیر

کوئی اور تغیر نہین کیا گیا ۔

آپکو معلوم ہوگا کہ سوا غذا کے انکے رہنے سہنے مین کچھ بھی تغیر و تبدل نہین ہوا اور غذا مین بھی جو تغیر و تبدل ہوا وہ صرف چربی اور ہڈی کے نمکون کا تھا ۔

غذا کے اجزاؤ نہین انہی تبدیلی واقع ہوئی ۔

صرف چربی اور ہڈی کے نمکونکا اضافہ ۔ ایک یہ لگانا روا آخری تجربہ ۔

ریکٹس کے پیدا کرنے اور نیز اسکے معالجے کیواسطے یہ ایک عجیب تجربہ ہے گویا اس بیماری اور اسکے معالجہ کیواسطے یہ ایک قطعی فیصلہ ہے ۔

معمولی ریکٹس ریکٹس پیدا کرنے والی غذا سے ہوسکتا ہے ۔ اور پھر اسکا معالجہ ایسی غذا سے جو مانع ریکٹس ہو ۔ جیسے سکروی سکار بیوٹک غذا سے پیدا ہوسکتی ہے اور پھر معالجہ اسکا غذاے مانع سکروی سے +

معمولی طور کا ریکٹس اپنی مرضی پر پیدا کرسکتے ہین اور دیکھا ہی

مگر اس امر کو بھی فراموش نکر دین کہ ریکٹس کی پیدائش پر خوراک کے علاوہ بھی کچھ اسباب خیال کئے گئے ہین ۔ خراب ہوا اور روشنی کی کمی زندگی کو صدمہ پہنچا سکتی ہے ۔ اور آتشک کے باعث جسمی پرورش مین بہت ہی نقصان پیدا ہوسکتا ہے ۔ اور بہت سی صورتون مین غالباً ان اسباب کی موجودگی مرض کو اور بھی بہت کچھ خراب کرسکتی ہے ۔ مگر اور بھی زیادہ قوی اسباب اس بیماری کے اسہال مزمن اور تپ مزمن خیال کئے گئے ہین مگر یہ بھی ایک معنے مین عام فاقہ سے ہی متعلق ہین ۔ باوجودیکہ انکی تاثیر غذا کے خارج کر دینے کے بعد عمل مین آتی

ریکٹس کے متعلق اور اسباب ہوا اور روشنی کی کمی ۔ آتشک ۔

اسہال اور تپ مزمن در اصل غذا حقیقت یہ صرف ہونی کے سبب نہین ہین ۔

ہے اس صورت میں چربی اور پروٹیڈ اجزاء میں نقصان ہوگا۔ کیونکہ انکے جذب ہونے سے پہلے انکے ہضم کرنے میں دیر لگتی ہے درحالیکہ کاربوہیڈریٹ اجزا دودہ کی شکر کے اس سے پیشتر ہی رقیق ہو جاتے ہیں اور دوران خون میں جا شامل ہوتے ہیں اکثر صورتوں میں اس بیماری کے خواص میں اختلاف پایا جاتا ہے۔ یہ ان صورتوں میں شدید ہوتی ہے جب غذا کے نقص کے علاوہ حفظ صحت کی تدبیر کے نقص اور مرض آتشک بھی شامل ہوتے ہیں اور پھر بلحاظ ان اسباب کے خاص علامات ظاہر کرتی ہے جیسا اسہال مزمن اور قے سے ریکٹس ہوتا ہے جو کہ فاقہ کشی کی ایک صورت ہے اور جب بسبب آتشک کے ہوتی ہے تو بچہ چھوٹا اور بہت لاغر ہوتا ہے جو ریکٹس آتشک کے باعث سے ہوتا ہے اسمیں ایک اور نرالا پن یہ ہوتا ہے کہ بچے کے سر کی ہڈیاں پتلی ہو جاتی ہیں اور کرینیو ٹے بیس آف لے بیسر اور فرانٹل ورہ کسپیٹل ہڈیاں نکلی ہوئی معلوم ہوتی ہیں جسکو سفلٹک باسس کہتے ہیں میری دانست میں یہ خاصیتیں بسبب آتشک کے واقع ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر بارلو اور ڈاکٹر لیس کے بیان کے بموجب فیصدی ۳ بچوں میں آتشک کی تاثیر پائی جاتی ہے اور ڈاکٹر بکشر کے قول کے بموجب فیصدی ۵ ہے۔ مسٹر ڈبلیو جینر اور ڈاکٹر ڈکنس کے اقوال کے بموجب کہ ریکٹس میں جگر اور طحال بڑہ جاتے ہیں۔ یہ شاید ریکٹس کے باعث سے نہیں بلکہ بسبب آتشک کے بڑھتے ہیں مگر یہ امر ابھی پایۂ ثبوت کو نہیں پہنچا۔ ڈاکٹر گی کا قول ہے کہ اس امر کا تشخیص کرنا مشکل ہے کہ آیا ریکٹس میں طحال کا بڑہ جانا بسبب ریکٹس کے ہوتا ہے یا بسبب آتشک کے کیونکہ ان حالات میں طحال کے ماؤف بناوٹ میں کوئی بھی اختلاف صریح واقع نہیں ہوتا۔ ریکٹس کے ان بیماروں میں جو لاغر اندام ہو جاتے ہیں اس مرض کے موٹے اور شحیم بچوں سے فرق کیا جاتا ہے ایسا بہت بیماروں میں واقع ہوتا ہے اور زیادہ تر ان میں جن میں صرف غذا کے بعض اجزا میں کمی واقع ہونی سے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔

ریکٹس کے اقسام اپنے اسباب کے مطابق ظاہر ہوتی ہیں۔

معمولی لاغری اور آتشک کے باعث سے ریکٹس۔

کرینیو ٹے بیس

باسنگ آف دکل یہ تغیرات بسبب آتشک کے واقع ہوتے ہیں

جگر اور طحال کا بڑہ جانا غالباً بسبب آتشک کے۔

فربہ بچوں میں ریکٹس جب صرف غذا کے بعض اجزا کم ہوتے ہیں

کاربوہیڈریٹ کی کثرت سے چربی بنتی ہے

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان بچون کو کاربوہیڈریٹ یا سٹارچ اور شکر فربہ کرنے کے واسطے بکثرت ملتی ہے +

گرین وچ کا انعامی بچہ

بیس یا پچیس برس کا عرصہ گذرتا ہے کہ گرین وچ مین بچون کی ایک بڑی نمایش کی گئی تھی۔ اور اس نمایش مین جس بچہ کو بلحاظ اسکی فربہی اور زیادتی وزن کے انعام دیا گیا تھا وہ سے برس بغرض علاج اوٹ پیشنٹ ڈیپارٹمنٹ مین لایا گیا۔ اسکی ٹانگین اور بازو ٹیڑھی ہوگئے تھے اور عضلات بھی کمزور تھے مجھکو اچھی طرح ثابت ہوگیا کہ وہ مرض ریکٹس مین مبتلا ہے۔ اس بچہ کی پرورش بذریعہ سٹارچ کے کی گئی تھی۔ اور اسی وجہ سے یہ زیادہ فربہ معلوم ہوتا تھا +

چھاتی سے دودہ پینے والے بچون مین شاذونادر ہوتا ہے۔

حمل کے باعث دودہ مین فتور واقع ہونے سے ایک بچہ ریکٹس مین مبتلا ہوتا۔

جنین کا رحم مین پرورش پانا۔

بچہ چھاتی سے دودہ پینے کے وقت مبتلا اور ریکٹس ہوگیا۔

گائے کی دودہ سے ریکٹس۔

مین پیشتر کہہ چکا ہون ریکٹس چھاتی سے دودہ پینے والون بچون کو صرف اسوقت ہوتا ہے کہ جب انکا دودہ بڑہایا جاتا ہے۔ یا آنکہ ان کی مان کمزور اور بیمار ہو یا بچہ کو دوسرے سال مین بھی دودہ پلایا گیا اور وہ اپنے خواص مین ناقص ہوگیا ہو۔ مینے ایک ایسا بچہ بھی دیکھا ہے جسکو چھاتی سے دودہ پیتے ہوئے چھ مہینے کی عمر مین ریکٹس ہوگیا۔ چونکہ مان حاملہ ہوچکی تھی اور جو غذا کہ اسکو ملتی تھی وہ رحم کے جنین کیطرف منتقل ہوگئی یہ تولد ہونے کے وقت تو تندرست اور موٹا تازہ تھا مگر دودہ پینے سے گھٹ گیا اور ریکٹس مین مبتلا ہوگیا۔ پھر ریکٹس ان بچون مین بھی دیکھا گیا جو صرف گائے کے دودہ سے پرورش پاتے ہین اور باوجودیکہ اسکو اچھی طرح ہضم بھی کرسکتے ہین۔ یہ امر البتہ تشریح طلب ہے۔ اس قسم کا ایک بیمار بچہ میرے ملاحظہ مین بھی آیا ہے اسکا باپ توکو چوان تھا اور وہان باہر کسی گاؤن مین رہتی تھی۔ انہون نے بیان کیا کہ بچہ کو دودہ بافراط ملتا رہا ہے۔ انکے اس بیان سے پہلے تو کچھ تعجب معلوم ہوا۔ مگر زیادہ تر تفتیش کرنے سے یہ بات ثابت ہوئی کہ وہ دودہ دراصل ملوبا ہوا دودہ تھا۔ جس مین سے مکھن نکلا ہوا تھا۔

برے ہوئے دودہ کی کیفیت۔

بچہ کو گویا صرف یہی مصنوعی غذا ملتی تھی۔ اسکو حیوانی چکنائی غالباً میسر ہی نہین ہوئی۔ اور حالات مین بچہ ہر ایک طرح سے اچھا معلوم ہوتا تھا۔ اس تمثیل سے مجھکو اچھی طرح ثابت ہوگیا کہ صرف حیوانی چربی کی کمی کیوجہ سے بچہ کو ریکٹس ہوگیا ﴿

بچہ اینمل فیٹ سے محروم تھا چربی کے فواید کا تعلیمی تجربہ۔

علاوہ اسکے بعض صورتون مین ریکٹس ان بچون مین بھی پایا جاتا ہے جو گائے کے اچھے دودھ سے پرورش پاتے ہین اور اسکے سب اجزا حسب قاعدہ اسمین موجود رہتے ہین۔ اور یہ اس صورت مین واقع ہوتا ہے کہ جب بچہ کو حسب ضرورت دودھ ہضم نہین ہوتا۔ اور جسکے ثبوت کیواسطے غذا کی غیر ہضم شدہ پھٹکیان بچہ کے پاخانہ مین پائی گئین۔ اور یہ اس صورت مین بھی لاحق ہوتا ہے کہ جب دودھ سے قے اور اسہال شروع ہوجاتے ہین۔ اور غذا خارج ہوتی رہتی ہے۔ اور پھر جو کمی یا نقص غذا کا نتیجہ ہوتا ہے وہی اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ تو بھی یہ نقص رفع کرنا ممکن ہے اور اسکو ضرور رفع کرنا چاہئے ﴿

گائے کے اچھے دودھ سے ریکٹس کا ہونا۔

سوء ہضمی کے باعث سے

گائے کے دودھ سے قے اور اسہال ہو

ریکٹس کی کیفیت اکثر قابل اصلاح

بعض اوقات ریکٹس غذا کے خارج ہوجانیکا نتیجہ ہوتا ہے۔ مثلاً قے یا اسہال۔ جو بروقت یا تو دیکھے نہ جاوین یا علاج پذیر نہ ہوسکین یا اسکے ساتھ ہی تدابیر حفظ صحت مین بھی نقص پایا جاوے۔ ایسی نظیرین مخصوص ہوتی ہین۔ اور جو نظیرین میرے ملاحظہ مین آتی رہی ہین انکی تو خواہ مخواہ اصلاح ہوتی رہی ہے ﴿

بعض اوقات ریکٹس کا ناقابل

جینینی ریکٹس کا متولد ہوئے ہوئے بچون مین پایا جانا بھی زیر بحث ہے اور میری رائے مین ایسا واقع ہونا ناممکن ہے۔ ماں کی عام کمزوری اور بدغذائی اسکے رحم مین پیدا ہونیکا باعث ہوسکتی ہے۔

جنینی کا ریکٹس۔

اسکا ممکن ہونا۔

ایک اور قسم کا بھی ریکٹس ہوتا ہے جسکا تذکرہ خالی از فائدہ نہ ہوگا یعنے لیٹ ریکٹس (وقت معینہ کے بعد کا ریکٹس)۔ اسمین وقتاً فوقتاً ہڈی کی ساخت مین تغیرات پیدا ہوتے ہین۔ مثلاً

ریکٹس کا دیر پیدا ہونا۔

ہڈی کے تغیرات۔

طویل ہڈیان خمدار ہوجاتی ہین - چھاتی بسبب پسلیون کے دانہ دار ہونے کے سکڑ جاتی ہے اور بچون کی دو سال کی عمر کے بعد جبکہ رکٹس کے پیدا ہونے کا خیال ہی نہین ہوتا - چند سال ہوئے اس قسم کا ایک عجیب بیمار ہمارے ملاحظہ مین آیا اسکی عمر اسوقت ۱۰ برس کی تھی - اور اس بیماری کو پیدا ہوئے صرف نو مہینے گذرے تھے بیماری کی حالت اسقدر شدید تھی کہ بیچارے بچے سے کھڑا بھی نہین ہوا جاتا تھا پسلیان مہر دار اور چھاتی کی دیوارین اندر کو گھسی ہوئی تھین - اور ہر دو ٹبیا (ٹانگ کی اندر کی ہڈی) کے سرے موٹے ہوگئے تھے - دونو گھٹنون مین درد تھا - اور ان کے چھونے سے تکلیف اور حرارت معلوم ہوتی تھی - مگر جسم کی عام حرارت زیادہ نہ تھی - اور صاف طور پر معلوم ہوتا تھا کہ یہ غذا سے رکٹس نہین ہے دافع رکٹس ادویات فولاد اور کاڈلیور آیل دئے گئے - مگر ان کے استعمال سے بیماری اور بھی بڑھتی گئی اسکے بعد آئیوڈائیڈ آف پوٹاسیم شروع کرایا گیا جس سے کچھ عرصہ تک صحت مین اچھی طرح ترقی شروع ہوگئی - اگرچہ کوئی ظاہر شہادت تو نہین مل سکتی تھی مگر زیادہ تر گمان یہی تھا کہ یہ بیماری بسبب آتشک کے واقع ہوئی آخر الامر وہ لڑکا کہین باہر کسی قصبہ مین چلا گیا - اور مرض برانکائٹس مین مبتلا ہوکر مر گیا شفاخانہ کے میوزیم مین اسکی خمدار ٹانگون کا اور جسم کا سانچہ ابتک موجود ہے امتحان نعش سے یہ لڑکا فی الحقیقت مرض رکٹس کا مبتلا ثابت ہوا - اور لوگون نے بھی اس قسم کے بیمار دیکھے ہین مگر اس بیماری کا پورا پورا حال ابتک دریافت نہین ہوا - اور ہمین تحقیقات کرنے کی بھی اور بہت سی ضرورت باقی ہے +

معمولی قسم کے رکٹس جو نقص غذا سے یا ساتھ اسکے نقص تدابیر حفظ صحت سے واقع ہوتے ہین یا انکی قسمون سے جو بسبب موروثی آتشک کے پیدا ہوتے ہین علاج پذیر ہو سکتے ہین مین یہ تو نہین کر سکتا کہ رکٹس کو مصنوعی غذا سے پیدا ہونے مین کچھ مناسبت نہین مگر اگر ہو بھی

اسکی کیفیت -

۱۰ سال کی عمر مین بیماری شروع ہوئی -

جوڑونکا کہنا -

دافع رکٹس غذا کا غیر مفید ہونا

آئیوڈائیڈ پوٹاسیم استعمال سے ترقی صحت -

دیرینہ رکٹس کی حقیقت غیر معلوم -

معمولی رکٹس قابل شفا -

نہایت ہی شاذ و نادر -

تو شاذ و نادر ہوگی +

بچہ کی غذا مین بلحاظ اسکے مقدار اور ترکیب کے جیسا کہ پہلے مقالہ مین مذکور ہوچکا ہے اگر شروع ہی سے پوری پوری احتیاط اور غور کیجاویگی تو ہمین کچھ شک نہین کہ یہ بیماری اپنی اصلیت مین بہت ہی خفیف ہجاویگی جب یہ بیماری پیدا ہوتی ہے تو طبیب۔ دائی اور مان جنکے چارج مین بچہ کی دودہ پلائی ہوتی ہے ایک الزامی نگاہ سے دیکھے جاتے ہین +

ریکٹس کے وقوع ہونے سے بچہ کے محافظ اشخاص ملزم۔

علاج

علاج اول ولی تو ایسا ہونا چاہئے کہ ریکٹس کے علاج کرنے کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ مگر جب یہ بیماری پیدا ہوجاوے تو پھر کیا کرنا چاہئے؟ چونکہ یہ بیماری نقص غذا سے پیدا ہوتی ہے اسواسطے اصلاح غذا سے ہی اسکا معالجہ ضروری ہے۔ کیونکہ یہی نقص ہے۔ جو بچون کی پرورش مین عام پایا جاتا ہے۔ اور اسکے معالجہ مین یہ عام غلطی کیجاتی ہے کہ صرف کاڈلیور آیل کیمیکل فڈ۔ لائم اور ایرن پر بھروسا کیا جاتا ہے۔ اور یہ ادویات کثرت سے دیجاتی ہین یعنی جیسے ہم بچون کو پہلے تو فاقے دیتے ہین۔ اور پھر بھی چاہتے ہین کہ بچون کا جسم کاڈلیور آیل سے بھردین +

ذریعہ ترغذای معالجہ

عام طور پر دواؤن پر بھروسہ کیا جاتا ہے

بچون کو اول تو فاقہ لو پھر بھرتی۔

ادویات مذکورہ بالا مفید ہین۔ مگر جن چیزون کی ضرورت اس مرض ریکٹس کے معالجہ کیواسطے اول اور ضروری ہوتی ہے وہ یہ نہین ہین۔ کاڈلیور آیل سے غذا کی کمی پوری ہو سکتی ہے مگر ملائی اس سے کچھ کم نہین ہے۔ اور دوسرے ضروری اجزاؤن نائیٹروجنس پروٹیڈز کی نسبت کیا کرنا چاہئے۔ یہ کمی حیوانی اجزاؤن سے پوری کرنی چاہئے یعنی پروٹیڈ بحیثیت کیزین کے بشرطیکہ بچہ دودہ کثرت سے ہضم کرسکے۔ دودہ مین ملانے چاہئین مگر بہت سے بچے کافی مقدار مین اسکو ہضم نہین کرسکتے۔ پس عمدہ نعم البدل یہی ہے جو مین نے پہلے مقالہ مین بیان کردیا ہے۔ کچے گوشت کا گودا یا رس ہے۔ انکے بنانے کا طریق بھی پہلے

معالجہ کیلئے پہلے ادویات جزو اعظم نہین ہین۔

ملائی یا کاڈلیور آیل سے چربی کی ضرورت پوری ہوسکتی ہے

پروٹیڈز بذریعہ حیوانی غذا کے زیادتی کے ضروری ہے

کچے گوشت کا عرق دیا جاسکتا ہے۔

بیان ہو چکا ہے +

جونے کا استعمال ۔

اس امر مین شبہ ہے کہ آیا بطور دوا کے چونے کے نمکون کا استعمال کوئی خاص یا بڑا فایدہ دے سکتا ہے یا نہین ۔گو لکٹو فاسفیٹس پر کسیقدر بھروسا ہو سکتا ہے مگر لایم واٹر تو بالیقین غیر مفید ہے ۔ زمینی نمک غالباً کافی طور پر دودہ ملائی اور گوشت کے رس مین موجود مین ۔ایسی

اکثر خوراکون مین موجود ۔

خوراک سے جسمین یہ اجزا پورے پورے موجود ہوتے ہین ریکٹس کے مبتلا بچے بہت جلد مضبوط ہو جاتے ہین ہڈیان انکی درست ہو جاتی ہین ۔ انکے عضلات مین طاقت آجاتی ہے ۔چہرہ کی زردی جاتی رہتی ہے ۔رات کا پسینہ آنا موقوف ہو جاتا ہے ۔اور کنولش (ام البیان)

مانع ریکٹس غذا کی تاثیر ۔

مین مبتلا ہونے کا خدشہ بھی مٹ جاتا ہے ۔اب جو فربھی مضبوطی اور تندرستی بچہ مین اس غذا کی طفیل حاصل ہوتی ہے ۔وہ ممکن نہین کہ صرف کیمیکل فدسالٹس آف لایم ۔ آیرن کاڈلیور آیل وغیرہ سے کسیطرح حاصل ہو سکے ۔بچون کے منہ مین یہ چیزین خواہ مخواہ ٹھونسی جاتی ہین مگر میرا معمول تو بجاے اجازت کی اکثر ممانعت پر محمول ہوتا ہے ۔ہان کاڈلیور آیل اس صورت مین پسند کرتا ہون کہ جب ملائی یا دودہ عمدہ طرح پر دستیاب نہین ہوتے ۔اور نیز اسوقت تک کہ انسے تلیین پیدا نہ ہو +

اور دیہات معالجہ کا مفید جز ہے ۔

تازہ ہوا اور روشنی اور بھی زیادہ ۔

مگر بعض حالات مین دواؤن کے اضافہ کرنے سے بھی بہت امداد مل سکتی ہے تاہم سمندر اور پہاڑون کی ہوا بہت ہی مفید پائی گئی ہے ۔اور علےٰ ہذالقیاس دھوپ اور دیہاتی زندگی ۔انسے بچہ کی پرورش مین عمدہ امداد ملتی ہے ۔اور صحت بھی جلدتر حاصل ہوتی ہے ۔ مگر جن مقامات پر یہ وسائل مہیا نہین کر سکتے وہان صرف غذا کا ہی ضروری انتظام راست آتا ہے ۔گو کسیقدر دیر لگتی ہے +

مریضون اصلی ریکٹس کا نمونہ

جس بیمار کا ہم ذیل مین ذکر کرتے ہین اسمین ریکٹس کی سادہی معتبر علامات موجود ہین

اور پھر وہ خوراک کے انتظام سے کس زور کے ساتھ متاثر ہونا ثابت کرتے ہین *

دسمبر ۱۸۸۳ء مین مین نے بہمراہی ڈاکٹر سپنس کے ایک ۱۱ مہینے کا بچہ دیکھا۔ اسکے والدین شہر مین معمولی درجہ کے اچھے آسودہ حال سوداگر تھے۔ بچہ دبلا پتلا۔ رنگت مین زرد۔ پیشانی سامنے کو نکلی ہوئی۔ پلپلے عضلات۔ تالو کھلا ہوا کبوتر کیطرح چھاتی نکلی ہوئی۔ پسلیان دانہ دار۔ طویل ہڈیون کے سرے موٹے موٹے ابھی اسکا کوئی بھی دانت نہین نکلا تھا۔ حالانکہ اسوقت کم از کم اسکے ۶ و ۷ دانت نکلے ہوتے تھے۔ الغرض بچے مین کل علامات ریکٹس کے موجود تھین۔ اور اسہال مین تو اکثر مبتلا رہتا تھا۔ غذا اسکو موافق نہین پڑتی تھی۔ رنگت مین پھیکا ہو گیا تھا۔ اور اسکی حرارت غریزی نارمل سے نیچے اتر گئی تھی۔ اسکی گلاٹس (سرپوش حنجرہ) مین تشنج واقعہ ہونے سے مجھسے بھی مشورہ لیا گیا۔ یہ تشنج ایسا سخت اور دیرپا رہتا تھا کہ بعض اوقات بچہ کا دم قریب قریب بند ہو جاتا تھا۔ اگرچہ یہ تشنج بڑے زور کے ساتھ نہ ہوتے مگر فجے کے تشنج البتہ بہت تکلیف دیا کرتے تھے یا آنکہ بچہ جسوقت زیادہ چیختا یا ہنستا فی الفور تشنج موجود ہو جاتا۔

جب بچہ کا بغور ملاحظہ کیا گیا تو اسکے ہاتھ کے انگوٹھے کف دست کیطرف مڑے ہوئے معلوم ہوتے انگلیان بھی مڑی ہوئین اور ایکدوسرے کے اوپر چڑھی ہوئین تھین جو کہ تشنج کی معمولی علامتین ہوتی ہین۔ پاؤن محرابدار اور انگلیان سمٹی ہوئین۔ پشت پا پر بہت سی ورم موجود تھی۔ گویا مرض استسقا مین مبتلا تھا مگر دراصل یہ بات نہ تھی۔ بلکہ یہ ورم بسبب عضلات کے سکڑ جانے کے واقع ہوئی اور اسطرح جیسے کسی مضبوط بندھن کے سبب سے پیدا ہوتی ہے جب نوبت زیادہ شدید ہوتی تو بچہ زور سے چلاتا اور درد اور تکلیف کی شکایت کرتا۔ اگر مونہ کے درمیانی ابھار کو ذرا بھی چھوا جاتا تو فی الفور آربی کیولرس اورس اور لوئیر انگیولی اورس

بچہ کی رسمی حالت۔

ہڈیون کے نقص۔

قلت و کثرت اسہال۔

حرارت غریزی کا تنزل۔

تشنج

ہاتھونکا سکڑنا۔

پاؤنکا۔

ہاتھون اور پشت پا کی ورم۔

شدت تشنج۔

آربی کیولرس کا اختلاج۔

دمونہ کے عضلات) عضلات مین تشنج پیدا ہو جاتا ۔ اور پھر بہ نسبت پہلے کے بھی تشنج زیادہ ہوتا ۔

خاندانی کیفیت ۔

خاندانی کیفیت یہ تھی کہ ان والدین کے پانچ بچے پیدا ہوئے جو تنومند اور تندرست تھے اور اچھی طرح سے کچھ عرصے تک بڑھے پھولے ۔ مگر ان پانچ مین سے تین تو زندگی کی ابتدائی حالت مین مر گئے ۔ چنانچہ پہلے کو تو تین مہینے کی عمر مین ام الصبیان ہو گیا اور چھ مہینے کی عمر مین لیرنجسمس مین مبتلا ہو کر رحلت کر گیا ۔ اور دوسرا ۶½ مہینے کی عمر مین بسبب اسہال اور لاغری کے مر گیا ۔ تیسرے مین نہ تو کنولشن تھے اور نہ لیرنجسمس تھا تیسرا ابھی جیتا ہے مگر بہت کمزور ۔ اور دانتون کے نکلنے کیوقت اسکو دو دفعہ کنولشن ہوا ۔ چوتھے کو کروپ ہو گیا تھا جبکہ اسکی عمر ۱۴ مہینے کی تھی غالباً کٹارل لیرنجائی ٹس ۔ اور ایک سال ۳ مہینہ کی عمر مین ام الصبیان مین مبتلا ہو کر مر گیا ۔ یہ پانچوان سب سے چھوٹا تھا جو میرے ملاحظہ مین آیا اور جسکے حالات پہلے بیان ہو چکے مین ۔ اب یہ بخوبی ظاہر ہو گیا کہ پانچ مین سے چار بچون مین ام الصبیان کے آثار ظاہر ہوئے ۔ اور پانچوان جسکو ام الصبیان نہین ہوا اٹروفی مین مبتلا ہو گیا +

پہلا لیرنجسمس سے فوت ہوا ۔

دوسرا اسہال سے مر گیا ۔

تیسرا زندہ ہے مگر کنولشن اسکو بھی ہو چکا ہے ۔

چوتھا کروپ مین مبتلا ہوا اور کنولشن سے رحلت کر گیا

پانچوان مریض ۔

اسطرح پانچ مین سے ۴ بچے ام الصبیان ہوتے ۔

کیفیت میلان وراثت سے نہین حاصل ہوا ۔

اب ام الصبیان مین مبتلا ہونیکے واسطے یہ عام میلان کیونکر پیدا ہو گیا کیا یہ استعداد بذریعہ ورثے کے حاصل ہوئی ؟ یا یہ ایک مادرزاد طبیعت تھی مگر سارے خاندان مین کوئی اعصابی یا مزاجی ہسٹیری نہین پائی گئی ۔ والدین مضبوط اور تندرست اور اوسط درجہ کے متمول سوداگر تھے نہین یہ مزاج اسکو بوجہ وراثت کے نہین حاصل ہوئی بلکہ بسبب نقص غذا کے ۔ جو خوراک بچون کو دی گئی اور جسطرح پر ان کی پرورش ہوئی اس سے اون کی جسمانی حالت کی پوری پوری شہادت مل گئی +

بلکہ مکتسب ہے ۔

حالت جو طریق زندگی اور غذا سے واقع ہوئی ۔

یہ سب بچے ہاتھ سے پرورش کئے گئے تھے ۔ مان چونکہ کام مین زیادہ مصروف رہتی تھی اور بچون کو دودھ پلانے کی اسکو کم فرصت ملتی تھی ۔ زیادہ تر انکی پرورش کا ہان فلاور یعنے ایک

مصنوعی غذا سے ہوئی جسمین ارا روٹ یا دودہ کی آمیزش بالکل نہین تھی۔ انکو دودہ بہت ہی کم ملا۔ کیونکہ گائے کا دودہ تو انکو موافق نہین آتا تھا۔ اور اس سے قے یا اسہال ہوجاتے تھے۔ اور دودہ کے معاوضہ مین کوئی بھی حیوانی غذا انکو نہین دیگئی تھی یہانتک کہ جو دو قواعدہ مین نے مقالہ اول مین بیان کئے ہین وہ ٹوٹ گئے ٭

ایک تو غذا مین چربی اور پروٹیڈ کافی مقدار مین موجود نہ تھے

اور دوم حیوانی اجزاؤن سے بالکل صاف جواب تھا ٭

ان کی غذا خالصتہ ایک نباتی غذا تھی جسمین صرف سٹارچ اور شکر موجود تھی۔ ایک ایسی غذا جسمین صرف کاربوہئیڈریٹ بکثرت تھے۔ اور چربی اور نائیٹروجنس یا پروٹیڈ دونسے صاف جواب تھا۔ اور کاربوہئیڈریٹس یعنی سٹارچ بھی ایسی صورتمین تھے جو کسی طرح پر بچہ انکو مفید نہین ہوسکتے تھے۔ کیونکہ کارن فلاور اور ارا روٹ بالکل سٹارچ ہین ٭

پس نتیجہ نکلا کہ ان بچون کو غذا تو وافر دیگئی مگر در اصل اسکو فاقہ سمجھنا چاہئیے انہون نے بسبب نملنے چربی و نائیٹروجنس اجزا کی سخت تکلیف اٹھائی انکی صرف ہڈیان ہی نرم اور خمدار نہین ہوگئی تھین بلکہ عضلات بھی پلپلے پڑ گئے تھے اور خون مین ریڈ کارپسکلز (سرخ کیسے) بہت ہی کم ہوگئے تھے اعصاب اور انکے مرکز کمزور اور زیادہ محسس ہوگئے تھے۔ جو ذراسی خراش پر کنولشن پیدا کرکے انکو طیار ہوجاتے تھے! اور یہ حالت اُن پانچون مین سے تم مین پائی گئی وہ پانچوان جو کنولشن مین بالکل مبتلا نہین ہوا بباعث اسہال اور اٹروفی کے مرگیا اور اسکو بھی خراب غذا کا نتیجہ سمجھنا چاہئیے ٭

ہمارا یہ نہا مریض بہ نسبت دوسرے بچونکے کسیقدر اچھا رہا کیونکہ والدین اب کسی قدر زیادہ آسودہ ہوگئے تھے۔ اور مان کو دودہ پلانے کی بھی اب فرصت ملتی تھی مگر چونکہ اسکو دودہ کم

مصنوعی غذا پر لگایا گیا

گائے کا دودہ ہضم نہین ہوتا تہا کوئی اور حیوانی غذا نہین دی گئی۔

ہر دو قاعدے ٹوٹ گئے

کاربوہئیڈریٹ کی کثرت

چربی اور پروٹیڈ بالکل معدوم

ان دو معتبر اجزاؤن سے فاقہ۔

اسلئے رکیٹس کی حالت

مریض اچھا رہا۔ بہ نسبت پہلون کے کسی قدر مان کا دودہ بھی پیتا تھا

پیدا ہوتا تھا اسواسطے بچہ کو کارن فلاور۔ روٹی مکھن اور مصنوعی چیزوں پر لگایا گیا۔ گائے کا دودھ بسبب نا موافقت کے نہیں دیا جاتا تھا لیکن بچہ ہمیشہ بھوکا نظر آتا۔ اور کثرت سے قے اور اسہال میں مبتلا رہتا۔

بچہ بھوکا تھا۔ قے اور اسہال

علاج جو اختیار کیا گیا اسکا پہلا مطلب یہ تھا کہ حنجرہ کا تشنج روکا جاوے اور اس امر کے واسطے نصف گرین کلورال اور ۱/۸ گرین برومائیڈ آف پوٹاسیم ہر چار گھنٹے کے بعد دیا گیا۔ اور اسطرح نروس سسٹم (نظام عصبی) کو تسکین دیگئی۔ اس سے کانولشن کا بھی خوف جاتا رہا اور خاص مرض کے علاج کرنے کا بھی موقعہ ملگیا جسکے اصلی سبب سے یہ عارضی بیماریاں دامنگیر ہو گئی تھیں اسمطلب کیواسطے حیوانی غذا تجویز کی گئی جسمین کثرت سے چربی اور نائیٹروجنس اجزا اضافہ کئے گئے۔ تام نوس کچے گوشت کا گودا روزمرہ دیا گیا۔ اور جوش دیا ہوا دودھ ۲ حصہ اور پانی ایک حصہ اور سابوت گیہوں کا آٹا۔

علاج پہلے لیرنجسمس سے افاقہ۔

خاص ریکٹس کا علاج

نائیٹروجنس غذا کی کثرت ہمراہ چربی کے۔

جب اسہال بند ہو گئے تو کاڈلیور آئل چربی کی کمی کے پورا کرنیکے واسطے خوراک میں اضافہ کیا گیا۔ اور سوا اسکے لکٹو فاسفیٹ آف لایم جو ریکٹس کی حالت میں اکثر مفید ثابت ہوتا ہے شروع کرایا گیا۔

کاڈلیور آئل لکٹو فاسفیٹ آف لایم۔

لیرنجسمس نے الفور رک گیا۔ نوبتیں پہلے تو بہت کم ہونے لگیں یعنے بجاے۔ آیا تم روزمرہ کی نوبتوں کے صرف ہفتہ میں تم یا تم رہ گئیں۔ شدت بھی کم ہو گئی۔ اور تشنج کی سختی بھی کم ہو گئی۔ اور اسکے بعد بالکل آرام ہو گیا۔ چھ مہینے کے بعد جب مین نے پھر بچہ کو دیکھا تو اب تندرست و توانا تھا۔ جسم مضبوط اور گوشت سے بھرا ہوا تھا اور تقریباً پانچ دانت بھی بغیر کسی قسم کی تکلیف کے نکال لئے تھے۔

نتیجہ

یہ مذکورہ بالا مریض ایک ایسی نظیر ہے کہ اسمین بیماری کی شدت کی گویا پوری پوری تصویر

پچھلا بیمار سخت ریکٹس کی ایک نظیر ہے۔

بہت سے اسباب کی تاثیر۔

کھینچی ہوئی ہے۔اسمین غذا کا بہت بڑا نقصان تھا۔اور بیماری کا باعث بھی یہی تھا۔اور پھر تازہ ہوا اور روشنی کی کمی اسپر گویا المضاعف تھی۔کیونکہ مکان ایک گنجان آبادی مین واقع تھا اور اسکے کمرے زیادہ تنگ اور تاریک تھے۔اور ہوا کی آمد و رفت انمین اچھی طرح سے نہین ہو سکتی تھی تاہم یہ ایک معنی خیز امر ہے کہ جسطرح شیرینی کے بچون کی غذا مین بعض اجزا زیادہ کرنے سے وہ تندرست ہو گئے تھے اس بیمار مین بھی سوء غذا کی اور کسی قسم کی تبدیلی عمل مین نہین آئی+

تاہم غذا ہی موثر ہوئی۔

مریض سوم۔

جس مریض کا مین ذیل مین ذکر کرنا چاہتا ہون اسمین حالات متعلقہ بہت ہی مختلف تھے۔ اور بلحاظ تازہ ہوا۔روشنی۔پوشاک اور عام صفائی کے سب کچھ عمدہ طور پر حاصل تھا+

باوجود مکمل ہونے تدابیر حفظ صحت کے سوا غذا کے رکٹس پیدا ہو گیا۔

یہ بیمار عمر مین ۲ سال اور ۲ مہینے کا تھا۔دولت مند اور مہذب والدین کا فرزند تھا۔مفصل کے ایک بڑے وسیع مکان مین اسکی پرورش ہوتی تھی۔اور روشنی اور ہوا کیا باہر اور کیا مکان مین عمدہ طرح سے مل سکتی اور ملتی تھی۔عام صحت کے کمزور ہو جانے کے باعث سے یہ بچہ میرے پاس لایا گیا اسوقت یہ رنگت مین پیلا اور جسم مین نحیف تھا۔اسکا سر پسینہ سے تر رہتا تھا۔اور اسکا تالو بھی اچھا کھلا ہوا نظر آتا تھا۔اسکی ہڈیون کے سرے موٹے موٹے ہو گئے تھے۔پیشانی آگے کو نکلی ہوئی اور پسلیان مہرہ دار۔طویل ہڈیون کے سرے موٹے موٹے اور ٹانگین گھٹنون پر باہم لگتی تھین۔ایک ٹیبا خمدار تھی۔ٹخنے ڈھیلے اور دانت بھگے ہو گئے تھے+

علامات

ہسٹری۔

اس بچہ کی ہسٹری یہ تھی کہ یہ بالکل ہاتھ سے پرورش کیا گیا تھا۔پہلے چھ مہینہ تو اسکو کنڈنسڈ ملک دیا گیا تھا۔اور اسکے بعد گاے کا دودھ مگر یہ دودھ اسکو موافق نہ آیا۔اکثر تو قے ہو جاتا تھا اور تھوڑی مقدار مین ہضم ہو جاتا تھا اسکو اسہال تو نہین ہوتے تھے۔بلکہ تبضیت اکثر رہتی تھی۔اواخر ایام مین بچہ کو ایک پائینٹ دودھ دیا جاتا تھا۔روٹی اور مکھن مچھلی یا گوشت یا

تھوڑی مقدار مین گاے کا دودھ۔

بیف ٹی ایک دفعہ دن مین اُبلے ہوئے پھل اور دودھ کا پوڈین کبھی نہین دیا گیا *

علاج
نانع ریکٹس غذا۔

علاج جو تجویز کیا گیا یہ تھا کہ دو آونس کچے گوشت کا گودا روزمرہ دودھ کا پوڈین جو گیہون کے سالوت آٹے سے طیار کیا ہوا اور کسیقدر دودھ ہسمین اضافہ کیا ہوا دیا جاتا تھا۔ کسی قسم کی دوا نہین دیگئی سوا اسکے کہ کسیقدر میگنیشیا جسکا مطلب یہ تھا کہ قبض رفع رہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ جسمانی طاقت اور

نتیجہ

مضبوطی اور چہرے کا رنگ و روپ جلد بحال ہو گیا۔ جوڑون کا ڈھیلا پن اور ہڈیون کی نرمی رک گئی۔ اور بچہ بافراغت تندرست و توانا ہو گیا۔

اس مریض سے معلوم ہوجاتا ہے کہ ریکٹس کیونکر پیدا ہوتا ہے۔

اس بیمار مین نقص غذا دودھ کی کمی اور سادی حیوانی غذا کی بندش بطور اسباب کے معلوم ہوکے خوراک مین اصلی شرائط غذا کے موجود نہ تھے کیونکہ یہ چربی پروٹیڈ اور حیوانی اجزا سے بالکل معرا تھی پس جب یہ نقص رفع ہو گئے تو بچہ بالکل اچھا ہو گیا۔ بیشک اسمین نقص غذا کے ساتھ مزاج

اجزاؤن کی کمی پورا ہونے سے مرض رفع ہو گیا۔

حفظ صحت اپنی عمدگی مین ساتھ ہی ملے جلے تھے بجائے اسکے کہ یہ ایک خستہ حالت مین ہوتی جیسا کہ پہلے بیمار کی نسبت ذکر کیا گیا ہے۔

مریض سیوم ریکٹس تدابیر حفظ صحت کی عمدہ حالت مین۔

اب مین ریکٹس کی ایک اور عمدہ تمثیل پیش کرتا ہون جو لنڈن کے مضافات کے عمدہ مکانون اور اوسط درجے کے لوگون مین پائی جاتی ہے۔ اس تمثیل مین جو نقص پایا گیا تھا وہ صرف غذا کا نقص تھا۔ دیگر

محض غذا کا نقص۔

حالات مین عمدہ انتظام کے ساتھ اچھی احتیاط کیگئی تھی۔ اس بیمار کے واسطے مختلف نامی ڈاکٹرون کے مشورے لیئے گئے تھے اور سب نے باتفاق رائے یہی کہا کہ بچے کو کوئی خاص بیماری نہین ہے۔ مگر بچہ دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا تھا۔ اسوقت اس بچہ کی عمر ۲ سال اور ۴ مہینہ کی تھی اور تا حال اسکا تالو نہین بھرا تھا۔ اور دانت

بچہ کی حالت۔

اسکے ابھی صرف ۱۲ ہی نکلے تھے۔ اسکی چھاتی کبوتر کی سی پسلیان مہرہ دار تھین موٹے موٹے بازو کی ہڈی خمدار اور ٹانگین لڑکھڑاتی تھین اسکے سر پر کثرت سے پسینہ آتا تھا اور زکام مین اکثر مبتلا ہوجاتا تھا۔

ہسٹری

ہسٹری اسکی اسطرح پر تھی کہ تین مہینہ تک تو اسکو چھاتی سے دودھ پلایا گیا اور پھر گائے کے دودھ پر لگایا گیا۔ مینو نہ تابت

غذا روٹی بیف ٹی اور کسی قدر کانڈنسڈ ملک

ہوا کہ گائے کا دودہ اس کو ناموافق پڑا۔ مگر کانڈنسڈ ملک سے اُسکو زیادہ تکلیف نہین ہوتی تھی اور علے الخصوص موسم گرما مین۔ اور یہی اُسکو دیا بھی گیا۔ یہ پانی ملا ہوا دودہ قریب ایک پائنیٹ کے دیا جاتا تھا اور علاوہ اسکے صرف روٹی اور بیف ٹی ❖

علاج

باقاعدہ غذا سے شفا

علاج کے واسطے دو پائینٹ گائے کا تازہ دودہ جوش دیا ہوا۔ کچہ گوشت کا گودا بمعہ سابوت گیہون کے آٹے کے حریرہ کے پہلے پہل سیراپ آف لکٹو فاسیفٹ آف لائم اور کاڈلیور آئیل دئے ۔ تھے مگر چند روز کے بعد اشتہا مین نقصان واقع ہونیکے باعث سے چہڑا دئے گئے۔ اب بچہ جلد صحت یاب ہوگیا اور کسی قسم کی دوا کے دینے کی بھی کوئی تکلیف نہ اٹھانی پڑی ❖

سکروی (احتراق خون) یا سکروی رکٹس

بچون کی سکروی ۔ اس بیماری کی شناخت ۔ جرمن حکیموں کا ایکوٹ رکٹیس ۔ انگلینڈ مین اس بیماری کی یادداشتین سکروی کی خاص خاص علامات :- تازہ غذا کے چند اجزاؤن سے محروم ہوجانے پر جو حالت پیدا ہوتی ہے ۔ اور پھر ان کے حاصل ہونے سے مرض سے شفایاب ہونا ۔ بچون مین سکروی کی ہر ایک درجہ کی علامات پیدا ہوتی ہین ۔ موت ۔ بچون کی علامات جوانون کے مطابق ہوتی ہین ۔ مسوڑون کی اور نوبت کی حالت وقتاً فوقتاً مختلف ہوتی ہے ۔ دوسری علامات اور مرض کی تشریحی شہادت ۔ پھر وہی سبب ۔ بچون کی خوراک کی تمثلین جن سے سکروی پیدا ہوتی ہے ۔ جوانون کی طرح مانع سکروی اجزا سے صحت یابی ۔ مثال جلد تر صحت یابی کی ۔ مریض اول ۱۶ مہنہ کے بچے مین باقاعدہ سکروی ۔ بہم اسی رکٹس کے شدید علامات کے ۔ رکٹیس اور سکروی دونون کی غذائین ۔ باقی کی تدابیر حفظ صحت کی عمدگی ۔

بچون کی غذا مین دودہ اور آلو کا فایدہ۔غذا مانع سکروی کی سرعت تاثیر۔دوسری حالات مین عدم تغیر۔مریض دوم ۱۰ مہینہ کے بچے مین سکروی۔علامات۔رکیٹس کے ہمراہ۔غذا۔غذا مانع سکروی کی تاثیر۔تہوڑے عرصہ کے مریضون کا مختصر حال۔مریض سیوم ۱۴ مہینہ کے بچے مین سکروی۔سکروی کی علامات کا پورا سلسلہ۔رکیٹس کی معیت مین پہلی غذا۔غذا دینے مین وقت۔چوتھے دن موت بسبب سشش کے جریان خون کے۔علامات بعد موت۔

مریض چہارم۔ایک ۱۳ مہینہ کا بچہ۔سکروی کی معتبر علامات۔اور ساتھ ہی رکیٹس پہلی غذا پوری مانع سکروی غذا کی تاثیر۔مریض پنجم ۱۲ مہینہ کے بچے مین مستقل بول الدم۔دوسری علامات سکروی کی موجودگی مین۔کہنہ تپ۔غشی کی نوبتین۔اسفنجی مسوڑے۔خونی جریان ہڈیون کی بالائی پردہ کی اورام۔رکیٹس کا عارض ہونا۔پہلی غذا۔غذا کے دینے مین وقت۔مریض ششم ۹ مہینہ کا بچہ۔پہلی غذا۔ٹانگونکا دکہنا اور چلنے مین دقت۔وجع المفاصل کا خیال۔ہڈیکی پردہ کی ورم۔سکروی کی دوسری علامات مین شک۔انکہہ کے نیچے کے پپوٹے مین کثرت خونکا اجتماع۔غذا نے سابق مین چند اور اجزاؤن کی آمیزش سے صحت مین ترقی رکیٹس اور سکروی کا اجتماع۔کیفیت۔رکیٹس مین ٹانگون کا دکہنا سکروی سے ممکن ہے اس امر کے خیال رکہنے کی ضرورت کہ دونون بیماریان اکثر ملی جلی رہتی ہین۔خاتمہ۔

بچونکی سکروی ایک غذائی نقص ہمراہ رکیٹس کے

بچونمین۔ایک اور بیماری ہوتی ہے جو نقص غذا کے باعث سے پیدا ہوتی ہے اگرچہ ہمیشہ نہین مگر اکثر رکیٹس کے ہمراہ ملی جلی رہتی ہے۔نام اسکا **سکروی** ہے جسکی نسبت اشارتا

اس حالت کی شناخت بطور سکروی کے

پہلے مقالے مین بھی تذکرہ ہوچکا ہے جہان غذا کے قواعد ضبط کئے گئے ہین۔مجھکو اس مضمون سے ایک خاص دلچسپی ہے اور علی الخصوص اسلئے کہ اسکی اصلیت اور اسکا تعلق جو بچون مین سکاربیوٹک غذا سے ہوتا ہے اس ملک مین پہلے مین نے ہی معلوم کیا ہے اور پہر عام طور پر

بتلایا ہے

اس قسم کے مریضونکے حالات

سنہ ۱۸۷۸ء کے ایک عملی لکچر مین جو لینسٹ مین مشتہر ہوا تھا۔ اور جسمین اس سے ایک سال پہلے کے تین بیمارون کے کچھ حالات قلمبند کئے تھے۔ اور یہ بتلایا تھا کہ بچون مین ٹھیک سکروی کیونکر پیدا ہوتی ہے۔ اور مرض رکیٹس کا اوسکے ساتھ کیسا تعلق رہتا ہے۔ اور نیز یہ بھی کہ یہ عارضہ اوسوقت پیدا ہوتا ہے جب اجزای مانع سکروی غذا کے ساتھ شامل نہین ہوتے۔

خیالات سابقہ

اور اخیر سنہ ۱۸۷۹ء مین اس قسم کے اور بیمارون کے حالات بھی مشتہر کئے تھے۔ اور علی ہذ القیاس پھر سنہ ۱۸۸۲ء مین۔ اور ڈاکٹر بارلو کی تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ متفرق طور پر ملک جرمن مین بھی سنہ ۱۸۵۹ء سنہ ۱۸۷۳ء مین اس قسم کے مریض ملاحظہ مین آئے سنہ ۱۸۷۳ء مین مولر بن ہرش پرنگ نے شدید رکیٹس کی ایک نظیر مشتہر کی تھی۔ اور پھر اسی سال نجی لیبو نے بچون کی سکروی پر ایک مضمون دیا تھا۔ اس ملک مین اول ہی اول مسٹر ڈی سمتھ نے سنہ ۱۸۷۶ء مین پیتھالوجیکل ٹرینسیکشن مین ہموراجک پری اسٹائی ٹس کے عنوان سے ایک مضمون لکھا تھا۔ مگر وہ حالت سکروی کے طور پر ظاہر نہ ہوسکی۔ ایسے بیمارون کی نسبت ڈاکٹر گی نے سنہ ۱۸۸۱ء مین توجہ کی اور انکو آسیٹل یا پری آسیٹل کیک ہکسیا سے نامزد کیا۔

جرمن کے مصنفون کا شدید کیس

ڈاکٹر ڈی سمتھ کا ہموراجک پری اسٹائی ٹس کا مریض

ڈاکٹر گی کے آسٹیل اور پری آسٹیل مریض

ڈاکٹر باربو کی تحقیقات

سنہ ۱۸۸۳ء مین ڈاکٹر بارلو نے رائل میڈیکل چرجیکل سوسائٹی کے سامنے ایک بڑا مطول لکچر دیا۔ اور اس مین ۱۱ ایسے سکروی کے بیمارون کی کیفیت دی تھی جو خود اوسکے مشاہدے مین آئے ۲۰۔ ایسے بیمار تھے جن کے حالات انکو دیگر ذریعون سے حاصل ہوئے۔ ان بیمارون سے ڈاکٹر بارلو نے جو نتیجہ نکالا ہے اور سکروی کی اصلیت اور اسکے اسباب مین جو رای اونھون نے قایم کی ہے وہ میرے خیال کی تصدیق کرتی ہے۔ اور اسی سال مین مسٹر ہربرٹ پیگ نے ایک بیمار سب پری آسیٹل ہموریج کا میڈیکل اینڈ چرجیکل سوسائٹی

مسٹر پیگ کا سب پری اسٹیل ہموریج کا مریض

کے سامنے پیش کیا جسکو انکے ظن غالب مین سکروی تھی - علاوہ اس امر کے جو بیماری کی عملی صورت سے تعلق رکھتا ہے ڈاکٹر بارلو نے اسکی تشریحی حالات کا پورا پورا حال لکھا ہے اور ثابت کیا ہے کہ جو عوارضات بچون کی سکروی مین پیدا ہوتے ہین وہ اس سکروی سے جو جوانون کو بحری سفر مین لاحق ہوتی ہے باہم ملتے جلتے ہین +

ڈاکٹر بارلو کی تشریح

مضمون کے اس حصہ کی نسبت انکے کاغذ کا جو میڈیکو چرر جیکل ٹرینسیکشن کے جلد ۶۶ مین شایع ہوا تھا حوالہ دیا جانا ہی کافی ہوگا -

سکروی کے نشانات

ایضاً -

جوانون کی سکروی مین انیمیا ہمراہی کیک کہنک کے سہ مکد رچہرہ کے زیادہ پایا جاتا ہے عضلات کی کمزوری ور قوائے عقلی کا ضعف مزید بران اسکے بعد اور بھی زیادہ تر معتبر علامتین پیدا ہوتی ہین - چنانچہ اول جلد پر چھوٹے چھوٹے داغ سے پیدا ہو جاتے ہین اور پھر وہ بڑھنے لگتے ہین - سپرفیشل یا ڈیپ ہیمورج کبھو تھے بری آسٹیم کے نیچے اور عضلات مین خاصکر ٹانگون کے سامنے کی حصول سپینسل سپیس آبی کیسے بلکہ عضلات مین ورم ظاہر ہونے لگتی ہے سب کیوٹنیٹس یکنگو ٹیشو رالحاقی مادہ زیر جلد ہمین جسبار ن خون واقع ہوتا ہے - چنانچہ آنکھو نکے نیچے کے پپوٹون پر جو زیادہ ڈھیلے ہوتے ہین - یا جن مقامات مین کوئی دباؤ پہنچتا ہے - یا جہان اکثر چوٹ کا لگنا ممکن ہوتا ہے - اور پھر چوٹ کے نشان کی طرح نیل پڑ جاتے ہین ٹانگین چھونے سے دکھنی اور درد کرتی ہین ٹخنے متورم ہو جاتے ہین - اور پیشاب مین اکثر اوقات خون یا البیومن کی موجودگی پائی جاتی ہے - مگر ان سب علامات کے علاوہ ایک اور بھی بڑی علامت ہے جس سے سکروی کی پہچان اور دیگر ایسے امراض سے تشخیص کیجاتی ہے - وہ یہ ہے کہ مسوڑون مین ورم پیدا ہو جاتا ہے چنانچہ مسوڑے پھولکر سرخ اور نیلگون ہو جاتے ہین اسفنج کیطرح مخلل معلوم ہوتے ہین اور بعض اوقات تو ایسے متورم ہو جاتے ہین کہ ہونٹون سے باہر

جلد کے داغ -

ورم -

چوٹ لگنے سے نیلی اداہٹ

ٹخنوں کی ورم -

مسوڑھے پھولکر متورم

نکل پڑتے ہیں اور ان میں دانت بھی چھپ جاتے ہیں۔ خون رستا رہتا ہے۔ اور پھر زخم ہو کر سلف ہو جاتے ہیں۔ اور منہ سے بسبب خون کے رستے رہنے کے سخت بدبو آتی ہے۔ دانت ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور گرنے لگتے ہیں۔ اگر کہیں ذرا سی چوٹ لگ جاوے تو وہاں نیل پڑ جاتا ہے یا زخم ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ صرف ہاتھ کی ٹھوکر سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ حرارت غریزی یا تو نارمل یا سب نارمل ہوتی ہے۔ مگر جب شش یا پلورا میں ہو ج واقعہ ہوتا ہے تو بسبب انفلامیشن کے یہ حرارت بڑھ جاتی ہے۔ اگر یہ حالت اور بھی زیادہ بڑھتی جاوے تو کمزوری زیادہ ہوتی جاتی ہے ذرا سی محنت سے غشی آن وجود ہوتا ہے جو بعض اوقات بہت ہی خوفناک ہو جاتا ہے۔ معدہ امعا اور شش سے خون جاری ہو جاتا ہے اس حالت سے بھی مریض رو بصحت نہ ہو تو چند مضمون یا مھینون کے بعد غشی طاری ہوتا ہے یا بہ تدریج آستنہیا یا اور کوئی شدید انفلامیشن۔ یہ تو اس سکروی کا نمونہ ہے جو جوانوں میں پائی جاتی ہے۔

خون کا جریان زخم۔

منہ سے عفونت دانت ڈھیلے۔

ذرا سی محنت پر غشی

اندرونی جریان۔

اگر تندرست نہ ہو تو انجام۔

جسم کی یہ حالت سادہ اور محدود اسباب سے پیدا ہوتی ہے اس مرض کے پیدا ہونے کا از روئے علم فزیالوجی کے کوئی بھی ٹھیک پتہ نہیں ملتا۔ سوا اسکے کہ غذا میں چند معین اجزا کی کمی کے واقع ہونے سے یہ مرض پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ اجزا غالباً آرگینک ایسڈ ہیں۔ مثلاً سائیٹرک ایسڈ۔ ٹارٹارک ایسڈ۔ میلک ایسڈ بھرا ہی پوٹاش کے۔

اسباب جو کہ معلوم ہیں غذا کے بعض اجزاؤں کی محرومی۔

اجزائے مانع سکروی کی غالب اصلیت

اب ان اجزا کی اصلیت خواہ کسی طرح پر ہو مگر اس میں کچھ شک نہیں کہ یہ تازہ ترکاریوں میں گوشت میں اور دودھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اور چونکہ غذا سے ان کی عام موجودگی خواہ مخواہ مرض کو ظاہر کرتی ہے اسلئے ضرور ہے کہ ان کے استعمال سے مرض کو آرام بھی ہو جاوے سکروی پیدا کرنے والی غذا اُن کے ساتھ اگر تازہ ہوا اور روشنی بھی کم ملے اور دیگر تدابیر حفظ صحت میں بھی نقصان عائد ہو تو یہ مرض اور بھی جلد غالب ہوتی جاتی ہے برخلاف اسکے

تازہ ترکاریوں میں گوشت اور دودھ میں اسکی موجودگی اور ان سے شفا۔

غذا سے بالغ سکروی کے ساتھ اگر عمدہ ہوا عمدہ روشنی اور دیگر تدابیر حفظ صحت کا خیال بھی اچھی طرح سے کیا جاوے تو جلد صحت یاب ہونا ممکن ہے +

بعض اوقات بچون مین سکروی بہت ہی شدید حالت مین پائی جاتی ہے۔

اب جیسا کہ پہلے ظاہر کیا گیا ہے سکروی بچون مین بھی پائی جاتی ہے اور اسکی شدت کے ہر ایک درجہ مین بعض اوقات تو یہ بچون مین نہایت ہی خوفناک ہو جاتی ہے ڈاکٹر بارلو کے ۱۱۰ مریضون مین سے ۲۰ مین تو یہ مہلک ہو گئی۔ خود مین نے ۲۰ بیمار دیکھے ہین انمین سے ۱۰ کا حال مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ اور پھر ۲ جو کلیتہً میرے ہی معالجہ مین تھے ان مین سے ایک ضایع ہو گیا۔ یہ لڑکا بہت ہی کمزور تھا اور مشکل سے غذا کھا سکتا تھا شفاخانہ مین داخل ہونے کے تین روز بعد شش مین جریان خون ہو کر مر گیا +

موت۔

رکٹس کیطرح سکروی بھی بچپن کے اُس حصہ مین ہوتی ہے جسمین بذریعہ بوتل کے پرورش کیجاتی ہے۔ ڈاکٹر بارلو کے ۱۱۰ بیمارون مین ۶۵ کی عمر دو سال کے اندر تھی۔ اور جو بیمار میرے معالجہ مین تھے ان کی عمر بھی دو سال ہی کے اندر تھی۔ اور یہ وقت اس نرالی غذا کا وقت ہے۔ جب بچہ بڑا ہوتا ہے تو اسکی غذا کچھ مختلف ہو جاتی ہے۔ اور پھر شاذ ہی سکروی واقع ہوتی ہے۔

بوتل سے پرورش پانیکے وقت زیادہ ہوتی ہے۔

علامات بھی جوانون کیطرح ظاہر ہوتی ہین۔ وہ اسفنج کی طرح کے مسوڑے جن سے خون رستا ہے اور جوانون مین جو سکروی کی ایک عمدہ علامت ہے۔ بچون مین بھی پائے جاتے ہین۔ مگر بقول ڈاکٹر بارلو کے یہ علامت بچون مین دانت نکلنے سے پہلے نہین پائی جاتی۔ مسوڑون کی اسفنجی صورت کسی نکلے ہوئے دانت کے گرداگرد واقع ہوتی ہے یا اُس مقام پر جہان سے دانت نکلنے کو طیار ہوتا ہے۔ اور بعض صورتون مین خفیف اگی موسس (نیل) کی طرح مسوڑون پر نشان پایا جاتا ہے اور ایسی حالت خود مینے دیکھی ہے جن بڑے بڑے یا جوان آدمیون کے

علامات جوانون کے مطابق ہوتی ہین۔

دانت نکلنے سے پہلے مسوڑے اسفنجی نہین ہوتے۔

جوانون مین ہی بعض اوقات نہین ہوتے۔

دانت گر جاتے ہین اور ان مین سکروی پیدا ہو جاتی ہے تو اکثر مسوڑہ مین سفنجی حالت نہین پائی جاتی بلکہ بجای اسکے نیلے داغ پیدا ہو جاتے ہین۔

پائی ریکیا مین خصوصیت

بچون مین بہ نسبت جوانون کے پائی رکیا عام ہوتا ہے اور اسکا انحصار زیادہ تر مسوڑہ کی حالت پر موقوف ہے۔ اور آخیر پر انفلامیشن کی تغیرات شروع ہو جاتے ہین۔

دوسری علامات علےٰ ہذا القیاس۔

باقی کے علامات چہرہ کے مکدر اور پیلی صورت انیمیا عضلات کی کمزوری کم ہمتی غشی کیطرف میلان۔ تہیج۔ ہموریج البیومی نوریا ورم گردہ ہیمٹیوریا (بول الدم) دکھتا بدن ٹانگون کی ورم خواہ عضلات مین خواہ پرے آسٹیم مین سب یکسان ہوتی ہین۔

تشریحی حالات علےٰ ہذا القیاس

بچون کی سکروی کی تشریحی حالات جوانون کی تشریحی حالت سے ملتی ہین اور اسکے اسباب کا پتہ بھی بچونمین سکاربیوٹک غذا سے ایسا ہی مل سکتا ہے جیسا جوانون مین۔ مین نے ایسا بچہ کوئی نہین دیکھا جو چھاتیونسے دودہ پیتا ہو یا گاے کے چھتے دودہ سے اور پوری مقدار مین پرورش پاتا ہو اور پھر وہ سکروی مین مبتلا ہو۔ جن غذاؤن سے سکروی پیدا ہوتے دیکھی گئی ہے وہ علے العموم یہی غذائین ہین اوٹ میل اور پانی۔ روٹی اور پانی۔ بہت سے پیٹنٹ مصنوعی اور خشک غذائین۔ جرمن کے ساس روٹی مکھن اور چاے۔ بیف ٹی۔ گریوی اور روٹی بعض حالات مین دودہ بالکل ہی ندارد اور بعض مین بہت ہی قلیل مقدار۔ جوانون کیطرح بچون مین بھی جب مانع سکروی اشیا استعمال کی جاتی ہین تو بیمار بہت جلد رو بصحت ہونے لگتا ہے۔ اور علاج الامراض میں یہہ ایک ایسا عجیب نظارہ ہے کہ اس سے مرض کی موجودگی اور تشخیص کامل کا یقین ہو سکتا ہے بعض حالات مین خلاف قیاس یہ تغیرات پیدا ہوتے ہیں چنانچہ حالات ذیل سے یہہ بخوبی روشن ہو جاویگا

وہی سبب یعنے سکاربیوٹک غذا۔

ایسے بچونکی غذا کی مثالین۔

غذا مانع سکروی جوانوں کی طرح صحت بھی حاصل ہوتی ہے۔

فوری شفا

ایک لڑکا جسمین سکروی کی علامات اچھی طرح نمایان تہین۔ بچون کے

اسکی مثال

شفاخانہ مین واسطے معالجہ کے داخل ہوا۔ اسکے سوڑون کی سپنجی حالت ایسی ظاہر تھی۔ کہ ان سے سکیچ کرنے کے واسطے میرا خواہ مخواہ ارادہ ہوگیا۔ اور اُسی شام کو مین ڈاکٹر ویسٹ سیکاٹ کے پاس گیا جن کو سکیچ کرنے کی فن مین عمدہ مہارت حاصل تھی۔ تاکہ وہ میرے واسطے اُس بچے کے سوڑون کا بھی سکیچ کردین۔ وہ تھا بھی جمعہ کا دن کیونکہ اگلے دونون دن ہفتہ اور یکشنبہ مناسب نہ تھے مگر اخیر فیصلہ یہ ہُوا کہ اس امر کو اگلے پیر تک ملتوی کیا جاوے۔ لڑکے کو نے الفور انٹی سکاربوٹک غذا آلو کے گودے تازہ دودہ اور کچے گوشت کے گودے اور رس پر لگایا گیا۔ اگلے پیر کے دن یا یون کہین کہ تین دن کے بعد بچہ کی صحت مین بہت ہی ترقی ہوگئی۔ اس کے جسم مین طاقت آگئی۔ سوڑون کی صورت ایسی بدل گئی گویا کہ ان کا اب سکیچ لینا بھی ایک بے سود کام تھا۔

معتبر علامتون مین چوتھے دن تخفیف ہوگئی۔

ذیل مین ایک عمدہ سکروی کے بیمار کا فوٹو کھینچا جاتا ہے جس کی علامات بھی عجیب طور کی ظاہر ہونگی۔ اور یہ وہ پہلا بیمار تھا جس سے مجھکو اس بیماری کی اصلیت معلوم ہوئی۔

مریض جس سے بچون کی معتبر سکروی کی صورت ظاہر ہوتی ہے

یہ سولہ مہینے کی عمر کا ایک بچہ تھا۔ اوسط درجہ کے والدین کے گھر مین پیدا ہوا۔ گذارہ انکا اچھی طرح سے چلتا تھا۔ ایک بڑے مکان مین بودوباش کرتے تھے جو سینٹ جان کے جنگل مین واقعہ تھا۔ پہلا ہی سطر سمر کے جنوری ۱۸۸۲ء مین مین نے اس بچہ کو دیکھا۔ اسکی ایک عجیب صورت معلوم ہوئی۔ کچھ کچے گوشت کے سے ٹکڑے رنگت مین سرخ اور نیلگون اور اسقدر بڑھے ہوئے کہ ہونٹون کے بیچ سے نکلے ہوئے دکھلائی دیتے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ بچہ گویا کچے گوشت کے ٹکڑے چوس رہا ہے۔ جب قریب جاکر دیکھا تو یہ گوشت کے ٹکڑے دراصل سوڑے تھے جو متورم ہوکر سوڑون کے باہر نکل آئے تھے اور سرخ اور نیلے دکھلائی دیتے

مریض اول سکروی کا پہلا بیمار جن سے بیماری کا حال معلوم ہوا۔ صورت۔

مسوڑے۔

تھے اور انسے خون رستا ہوا نظر آتا تھا۔ مجھکو یہ بھی بتلایا گیا کہ یہ مسوڑے تو اس سے بھی
زیادہ بڑھے ہوئے تھے۔ مگر کھانے پینے کے مخل سمجھ کر ان کے ڈاکٹر نے ان مسوڑون کو
تراش دیا تھا۔ سقف دہن کا میوکس ممبرین بھی اسی طرح متورم نیلگون اور پھنسی نظر آتا
تھا۔ اور ورم بڑھ کر زبان تک پہنچ چکی تھی برابر خون رستا رہتا تھا۔ بچہ کے تنفس سے
سخت بدبو آتی تھی اور ایسے جیسے کسی مردار کی۔ چہرہ کا رنگ پھیکا اور مکدر۔ جلد کھردری اور
بدنما پرپیورا کے سے داغ اوپر اور نیچے کے دھڑ پر پائے گئے جو ہاتھ لگانے سے بہت دکھتے
تھے۔ ٹانگون مین بھیج تھا مگر عضلاتی اور پری آسٹیل ورم کہین نہ پائی گئی۔ عضلات
بلپلے اور ایسے کمزور تھے کہ بچے مین کھڑے ہونے کی طاقت نہ تھی۔ بلکہ سیدھا کھڑا کرنے
سے فی الفور گرجاتا تھا۔ اسمین رکٹس کی شدید علامات سب موجود تھین۔ کیا سر چھاتی اور
کیا طویل ہڈیون مین۔

تالو کا ورم۔
خون کا رسنا
تنفس کی بدبو۔
پرپیورا کے داغ۔
عضلات یا پری آسٹیم مین ورم نہ تھی۔
عضلات کی بے نہایت کمزوری۔
سخت رکٹس۔

اسکی ہسٹری یہ تھی۔

ہسٹری

بچہ تندرست اور مضبوط پیدا ہوا۔ اور چھ مہینے کی عمر تک اچھی حالت مین رہا اور اس عرصہ
مین وہ چھاتی سے دودھ پیتا رہا اور اوٹ میل اور پانی بھی اُس کو دیا جاتا تھا۔ اور پہلے
پہل کچھ عرصہ کے واسطے اُسکو کنڈینسڈ ملک بھی دیا گیا اور پھر تین مہینے کے بعد یہ ترک
کر دیا گیا کیونکہ یہ موافق آتا نظر نہین آیا چھ مہینے کے بعد بچہ کا دودھ بڑھا یا گیا۔ اور صرف
اوٹ میل ور روٹی جو پانی سے طیار کئے جاتے تھے شروع کئے گئے۔ اور دودھ بالکل ندارد۔ دس
مہینے کے بعد کچھ مٹن براتھ اضافہ کیا گیا۔ اور یہ خوراک بلا کسی تغیر و تبدل کے ۲۶ مہینہ تک جاری
رہی۔ یعنے چھ مہینے کی عمر سے ۲۶ مہینہ کی عمر تک تو اس حساب سے قریب ۲۰ مہینہ تک اس
کمبخت بچہ کو نہ تو دودھ ملا نہ گوشت اور نہ آلو۔ صرف وٹ میل۔ روٹی ور پانی اور کسے قدر شوربا۔

چھ مہینہ تک دودھ پیتا رہا
پھر اوٹ میل پر لگایا گیا۔
۱۰ مہینہ کے بعد مٹن براتھ اضافہ کیا گیا۔
صرف ۲۰ مہینہ تک اوٹ میل پانی اور شوربا۔

اور ایسی خوراک سے اسکو مرض رکیٹس مین ضرور مبتلا ہونا چاہئے تھا۔ وہ چربی دار اجزا سے تو بالکل محروم رہا۔ اور پروٹیڈ اجزا کی اسکی غذا مین بہت ہی کمی ہی۔ گویا کہ حیوانی غذا ان کی اسپر بالکل بندش کردی گئی تھی۔ مگر یہ غذا رکیٹس پیدا کرنے والی غذا سے بھی کچھ بڑھکر تھی بلکہ یہ ایک سکروی پیدا کرنے والی غذا تھی۔ اسمین کوئی بھی اجزا مانع سکروی موجود نہ تھے نہ تو تازہ دودھ اور نہ تازہ ترکاری اور نہ تازہ گوشت۔

رکیٹس پیدا کرنیوالی غذا۔

بلکہ ایک سکروی پیدا کرنیوالے غذا۔

اکثر بچون کو کسی قدر تازہ دودھ ملتا رہتا ہے جبتک کہ وہ ثقیل غذا نہین کھا سکتے۔ کیونکہ یہ انٹی سکاربیوٹک ہے۔ اور پھر انکو خواہ مخواہ آلو کھلایا جاتا ہے۔ یہ بھی عمدہ مانع سکروی ہے۔ مگر اس بچہ کو تو کچھ بھی نہ ملا۔ اور اسی سبب سے سکروی پیدا ہوگئی۔ پہلے تو کلوریٹ آف پوٹاش اور بارک بطور دوا کے دئے گئے۔ اور اسکے بعد سرپ آف آئیوڈائیڈ آف ایرن۔ مگر تاہم مسوڑون کا ورم بڑھتا گیا۔ اور خارجی طور پر مسوڑون پر الم اور گلاسرین لگایا گیا۔ مگر اس سے بھی کوئی فرق ظاہر نہ ہوا۔ مسوڑون کی ورم اور بھی بڑھتی گئی۔ یہان تک کہ نیچے اور اوپر کے جبڑے کی ساری میوکس ممبرین ماؤف ہوگئی۔ اور کثرت سے خون بہنے لگا۔ اسکے بعد پکلورائیڈ آف ایرن اور کاڈلیور آئل شروع کئے گئے۔ اور مسوڑون پر گلاسرین اور ٹے نن لگایا گیا۔ اس خارجی علاج سے کسی قدر ورم تو کم ہوگئی۔ مگر بچہ باوجود استعمال کاڈلیور آئل اور فولاد کے کمزور ہوتا چلا گیا۔ اور سیدھا بیٹھنا اسکے واسطے مشکل ہوگیا۔ پاؤن اور ٹانگون پر ورم آگیا۔ اور تنفس تکلیف سے ہونے لگا۔ علے الخصوص حالت خواب مین لمبا اور کھچکر آتا تھا اور وقتاً فوقتاً لیرنجمس کی بھی نوبت ستانے لگے۔

اکثر بچون کو تازہ دودھ ملتا رہتا ہے۔

پھر آلو۔

اس بچہ کو تو کچھ بھی میسر ہوا

علاج ناقبل۔

مسوڑون کی ورم اور بھی بڑھ گئی۔

منہکے میوکس ممبرین۔

فولاد اور کاڈلیور آئل دیا گیا۔

ٹانگون پر ورم آگیا۔

تکلیف تنفس۔

لیرنجمس۔

علاج کے واسطے اب یہ تجویز کی گئی کہ کمبخت بچہ کو فی الفور غذاے مانع سکروی پر لگایا جاوے۔ چنانچہ تازہ دودھ بارلی اور عمدہ آلو کے گودی کا حریرہ اور کچا گوشت شروع

علاج۔

غذا مانع سکروی۔

مقویات اور کاڈلیور آئل جاری رہے

کیا گیا۔ بچہ کو ایک عرصہ سے کاڈلیور آئل اور ٹنکچر فرائی پیتا تھا۔ مگر اس سے کچھ بھی فائدہ
حاصل نہ ہوا۔ اس مین صرف اس قدر تبدیل کیا گیا کہ بجاے پرکلورائیڈ آف آیرن کے سٹیل
وائن تجویز کی گئی ہمراہ گلاسرین کے اور ۵ گرین برومائیڈ آف پوٹاسیم واسطے لیر تخبمس کے
رفع کرنے کے۔ اب بچہ جب تک کم زور رہا۔ گھر مین رہا۔ اور اس کی غذا کی سوا کسی طرح
کا تغیر و تبدل اس کی پرورش مین نہین کیا گیا۔ اب صحت مین دن بدن ترقی ہونے لگی اور
چند مہینون کے اندر بچہ بالکل تندرست و توانا ہو گیا +

ہمراہی پوٹاسے برومائیڈ کے۔

اس مریض مین تدابیر حفظ صحت مین نقص نہین تھا سوا غذا کے دیگر امورات سب عمدہ تھے۔

اس مریض مین اس کا سبب دریافت کرنے کے واسطے کسی قسم کا شک و شبہ نہین
ہوا۔ تدابیر حفظ صحت سب عمدہ حالت مین تھین۔ بچّے کی پوشاک درست تھی۔ بڑے
گھر مین رہتا تھا جو کہ عمدہ طرح سے ہوادار تھا اور تازہ ہوا اُس مین بکثرت آتی جاتی تھی۔
نقص صرف یہی تھا کہ غذا کے مانع سکروی اور مانع رکیٹس اجزا اس کی غذا مین موجود نہ
تھے۔ اور پھر انہین اجزاؤن کے استعمال کرنے سے بیماری جلد رفع ہو گئی۔

مریض دوم۔

اب کئی اور بہت سے مریضون مین سے ایک مریض کا حال جو علے الخصوص میرے ملاحظہ
مین رہا پیش کیا جاتا ہے۔ یہ بچہ عمر مین ۱۰ مہینہ کا تھا اسکے والدین صاحب مقدرت تھے۔
اور لنڈن کے ایک تندرست علاقہ مین رہتے تھے۔ بچہ کی پیدائش ہی سے بلحاظ بود و باش
پوشاک اور دیگر احتیاطون کے اچھی طرح سے احتیاط کی گئی تھی۔ اور تدابیر حفظ صحت
کی بہت سے امور مین اچھی طرح خبرداری کی گئی تھی تاہم یہ ایک بُری حالت مین تھا
جسم مین دبلا پتلا رنگت مین پھیکا۔ کہنہ تپ مین مبتلا۔ جلد کا رنگ مکدر اور
خشک۔ عضلات پلپلے اور نرم۔ یہ ایسا کم زور تھا کہ بیٹھ نہین سکتا
تھا۔ بلکہ ایک لمحہ کے واسطے سر بھی نہین اٹھا سکتا تھا۔ بے حرکت

صحتور علاقہ۔

تاہم بچہ بدحال تھا دبلا پتلا اور رنگت مین پھیکا سوکھے تپ مین مبتلا۔

بے حرکت اور سست پڑا رہتا تھا۔ اگرچہ بمشکل حرکت کرسکتا تھا مگر بہت ہی بیقرار اور ہمیشہ چڑچڑا نظر آتا۔ وہشت زدہ اور بیدار رہتا اور ایک دفعہ بمشکل سے آدھے گھنٹہ سے زیادہ سو سکتا۔ ذرا ہاتھ لگانے سے چلا اٹھتا گویا اوسکا سارا بدن دُکھتا تھا۔ اور یہ حالت زیادہ تر اوسکی داہنی ٹانگ مین پائی جاتی تھی جسکے قبضہ کے جوڑ پر ورم زیادہ تھی یہ ورم کچھ تو ٹبیا کی پری آسٹیم پر اور کچھ ٹبیا کے سامنے کے عضلات مین تھی۔ بائین ٹبیا پر بھی اسی طرح کی ورم تھی مگر داہنی سے کچھ کم۔ پاؤن کے دونون قبضون پر تشنج موجود تھا۔ مگر جسم پر داغ نہ تھے۔ اوپر کے جبڑے کے مسوڑے بہت متورم تھے اور گہرے سرخ اور نیلگون نظر آتے تھے۔ انسے خون رستا تھا۔ صورت مین سیخچی اور ہونٹون سے باہر نکلے ہوئے تھے۔ نیچے کے مسوڑون پر خفیف ورم تھی اور سیاہی اچھی طرح نظر آتی تھی +

بچہ بلحاظ طبیعت کے رکیٹس والا نظر آتا تھا۔ ہر دو جانب کی کلائی کی ہڈیان خمدار ہو گئی تھین پسلیان دانہ دار۔ جوڑ موٹے موٹے۔ چھاتی دونو جانب سے دبی ہوئی۔ تالو کشادہ۔ شکم اور چھاتی کا احتیاط کے ساتھ امتحان کرنے سے ٹیوبرکیولوسس یا اور کسی اندرونی عضو کا ورم نہین پایا گیا۔ جسم کی حرارت ۱۰۰ درجہ پر تھی۔ پیشاب مین بہت سی مقدار البیومن کی موجود تھی بچہ اپنی غذا بھی کھا لیتا تھا۔ قے اور دست بھی اسکو نہین ہوتے تھے۔ اور باوجود ان سب باتون کے دن بدن دبلا پتلا ہوتا جاتا تھا۔

اسکی ہسٹری یہ تھی۔

پہلے دو مہینہ تک تو بچہ کی پرورش چھاتی سے ہوئی۔ پھر کچھ تو چھاتی سے اور کچھ مصنوعی غذا سے یعنے ڈیسیکیٹڈ ملک سے ۵ مہینے کی عمر تک تو اچھی طرح رہا بعد اسکے وہ سخت قے اور اسہال مین مبتلا ہو گیا۔ باعث جس کا سنٹروک سمجھا گیا۔ یہ حالت چند روز تک جاری رہی۔ اور اس عرصہ مین صرف ملدوٹ اور آئی سن گلاس سے اوسکی پرورش

کرنہ اور چڑچڑا

بدن کا دکھنا۔

ورم پری آسٹیم اور عضلات مین۔

داغ نہیں ہے۔

مسوڑے سیخچی

سخت رکیٹس

گوٹی اور پلوری بیماری نہیں۔

حرارت نارمل پیشاب مین البیومن تھا

ہسٹری۔ غذا۔

قے اور اسہال۔

ہوتی رہی۔ جب ان علامات سے تخفیف ہوئی تو سکو پھر اسی مصنوعی غذا یعنے ڈیسکیڈ ملک پر لگایا گیا۔ صرف اسی خوراک سے آجتک اسکی پرورش جاری رہی۔ بہ نسبت پہلے کے اسکی حالت اور بھی خراب نظر آتی ہے۔

تبدیل غذا۔
حالت اور بھی خراب۔

اسمین کچھ شبہ نہین کہ یہ سکروی کا مریض ہے۔ اور یہ سکروی مصنوعی غذاؤن اراروٹ۔ اڈیسن گلاس۔ اور خشک دودہ سے واقع ہوئی۔ اور سوا اسکے تازہ دودہ بالکل نہین دیا گیا ایسی اور بھی بہت سی نظیرین ہین جنمین ایسی خوراک سے سکروی واقع ہوئی۔ اب بچہ صرف آلوکے کودے۔ رامپیٹ جوس اور تازہ دودہ پر لگایا گیا۔ اور کوئی بھی دوا اوسکے واسطے تجویز نہین کی گئی۔ اسطرح پر بہت جلد اسکی صحت مین ترقی ہونے لگی۔ اب بچہ مضبوط۔ دلیر اور صحت کی ایک مکمل تصویر معلوم ہوتا ہے۔

سکروی پیدا ہو گئی۔
غذا اینٹی سکروی سے بہت جلد صحتیاب ہو گیا۔

اس مریض کی خوراک سکروی اور رکیٹس پیدا کرنے والی تھی۔ اور صرف خوراک ہی کی تبدیلی سے اسکو صحت حاصل ہو گئی۔ حالانکہ اور کسی قسم کی دوا سے امداد نہین لی گئی۔ بچہ اپنے گھر مین پرورش پاتا رہا اور سوا انتظام غذا کے اور کچھ بھی اسکے واسطے نہین کیا گیا۔

سکروی اور رکیٹس پیدا کرنیوالی غذا سے بیماری پیدا ہو گئی۔
بطور علاج کے صرف غذا تبدیل ہوئی۔

اس قسم کے اور بہت سے بیمار قابل ذکر معلوم ہوتے ہین۔ مگر اسوقت ہم صرف تین بیمارون کے حالات پر اکتفا کرتے ہین۔ اور جنکو چند پچھلے ہفتون مین دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے۔ چنانچہ دو تو بچون کے شفاخانہ مین اور دو پرائیویٹ طور پر۔ ان مین ایک یا دو باتون مین تو خاص دلچسپی معلوم ہوگی ٭

مریض تقلیل کے اور چار بیمارون کی کیفیت کا خلاصہ۔

اول ان مین سے ای ایل ایک تیرہ مہینے کی عمر کا بچہ ۱۳ جنوری ۱۸۹۸ء کو گریٹ اورمنڈ سٹریٹ کے بچون کے شفاخانے مین داخل ہوا۔ اسوقت عام لاغری۔ نحافت اور سوکھے تپ مین مبتلا تھا۔ بچہ صورت مین دبلا پتلا معلوم ہوتا تھا اور اسکے جسم پر تمام ہموار اجابہ داغ پھیلے

مریض تیسرا ۱۳ مہینے کی عمر کا۔
علامات۔
سوکھا تپ۔
جریان خون زیر جلد

ہوئے تھے۔ اور زیادہ تر ابرو اور داہنے آنکھ کے گرد۔ اور داہنے ران کے اندر کیطرف دو سلفنک السر (بدبودار زخم) موجود تھے۔ مسوڑے سپنجی متورم اور نیلے رنگ کے۔ نوٹے سوجے ہوئے اور اینرا کرییا کے طور پر بخارات نکلے ہوئے تھے۔ نہ تو پری آسٹیم اور عضلات مین کسی قسم کی ورم تھی۔ اور نہ پیشاب مین البیومن موجود تھا ✦

مسوڑے سپنجی۔ بدبودار زخم۔

خفیف رکٹس

رکیٹس کے علامات مین صرف تالو کا کشادہ ہونا اور پسلیون کا گھنڈی دار ہونا پایا گیا۔ نہ تو طویل ہڈیان خمدار تھین اور نہ چھاتی مین جسم اور دباؤ موجود تھا۔ اور غذا کی نسبت یہ ظاہر کیا گیا تھا کہ۔

تدابیر سابقہ۔ خاصکر روٹی اور پانی

بچہ کی پرورش ہاتھ سے کی گئی تھی۔ جب دودھ اور پانی دیا جاتا تھا تو قے کر دیتا تھا۔ اور پچھلے تین ہفتون مین صرف روٹی پانی مین بھگو کر کھلائی جاتی تھی۔

علاج بذریعہ اینٹی سکربوٹک غذا کے۔ غذا کے کھانے مین دقت چو نقصان فوت ہوگیا۔

اب کچھ گوشت کا رس۔ پیپٹونائزڈ ملک اور آلو کا گودا شروع کرایا گیا مگر بچہ اپنی غذا بہت مشکل سے کھاتا تھا۔ غذا کے نگلنے کیوقت کھانسی آجاتی تھی اور بہت سا حصہ غذا کا ناک کے راہ سے باہر نکل آتا تھا۔ اسکی صحت مین کسی قسم کی ترقی نہ ہوئی۔ اور چار دن کے بعد بچہ رحلت کر گیا۔ یہی ایک بچہ تھا جسکی نسبت مین نے پیشتر ظاہر کیا ہے کہ وہ میرے معالجہ مین مر گیا۔

تغیرات موت
ششش مین جریان خون اور اکثر اعضاء مین اجتماع خون۔

امتحان نعش سے اسکے ششش کے مختلف مقامات پر اموج کے باعث سے خون کے چھلے پائے گئے۔ چنانچہ داہنے طرف کے ساری نیچے کے لوب (ٹکڑے) مین اور کچھ بیچ کے لوب مین اور بائین طرف کسی قدر ششش کے نیچے کے لوب مین۔ اور نیز پلیورل کیوٹی (حجاب الریہ کا جوف) مین خونی رطوبت پائی گئی۔ چھاتی اور پیٹ کے اعضاء رئیسہ کی سیرس ممبرین کے نیچے بھی مختلف مقامات پر جسپیر ان خون پایا گیا برانکیل اور میزنٹرک گلنڈ (نرخرہ اور غشاء

الاسعا کے عذو معان مین بھی خون کا اجتماع پایا گیا +

عرصہ قلیل کا ایک بعد مریض ملیغن جہاہم ۱۳ مہینے کا بچہ

دوسرا مریض ایچ ایچ ۱۳ مہینہ کی عمر کا گریٹ آرمنڈ سٹریٹ مین اپریل ۱۸۹۶ء مین داخل ہوا۔ اسکے گھٹنون کے نیچے دونون ٹانگون پر ذرا سا چھونے سے سخت درد معلوم ہوتا تھا۔ بلکہ قریب قریب ساری جسم کا یہی حال تھا۔ جب بچہ کو ایک ہاتھ سے دوسرے ہاتھ مین لیا جاتا تھا تو سخت چلاتا تھا متورم مقامات کی جلد سخت اور چمکدار نظر آتی تھی۔ اور ٹانگونپر جلد کے نیچے بہت سی مقامات پر ہموریج کے داغ نظر آتے تھے مسوڑے متورم سرخ اور نیلگون نظر آتے تھے

علامات
پری اسٹیم کی ورم
ہون کا دکھنا۔

خونی داغ۔
مسوڑے متورم

ریکٹس کی علامات یہ تھین کہ تالو کشادہ۔ مربع سر۔ اور گھنڈی دار پسلیان جسم کی حرارت نارمل۔ قارورہ مین خون اور البیومن کی موجودگی نہین تھی +

کیلیس۔

متوسط درجہ کی سکروی۔

بلاشبہ یہ مریض سکروی مین مبتلا تھا۔ مگر بیماری ابھی متاخر تھی مسوڑون کی شکایت قریب قریب تین مہینے پیشتر سے شروع ہوئی تھی۔

غذا پیر سابقہ

جب بچہ چھ ہفتہ کا تھا تو اسکی پرورش ہاتھ سے شروع کی گئی اور مصنوعی غذا مین یعنے ڈیسیکیٹڈ ملک بلا کسی اور تازہ غذا کے ۱۱ مہینہ تک جاری رہی اور پھر اسوقت سے کہا جاتا ہے کہ ½ ا پائنٹ گائے کا دودھ باریک اوٹ میل مین گاڑھا کرکے دینا شروع کیا گیا۔ بچہ کا باپ گوالا تھا اور دودھ کے خالص ہونے مین بھی اسکو شبہ تھا۔

دودھ کے اضافہ کرنیسے شدید علامات مین تخفیف ہوگئی۔

اس مین کچھ شبہ نہین کہ اخیر بچہ کی غذا مین جو دودھ کا اضافہ کیا گیا تھا اسنے بچہ کو مرض کی شدید علامات سے بہت ہی بچایا جو کہ غذا کی تبدیلی سے ایک مہینہ پہلے سبب مسوڑون کے متورم ہونے کے منودار ہوگئی تھی +

غذا مانع سکروی پر لگایا گیا۔

بچہ نے الفور کچے گوشت کے رس دودھ اور آلو کے گودے پر لگایا گیا جس سے بہت ہی عمدہ نتیجہ ظاہر ہوا۔ چار دن کے اندر سب داغ سفید ہوگئے مسوڑون کی سیاہی جاتی

رہی گو کسی قدر ورم باقی رہ گئی۔ اور ٹانگوں کی ورم اور انکے درد مین بھی بہت تخفیف ہوگئی

بچہ اب غذا بھی اچھی طرح سے کھانے لگا اور تین ہفتہ کے بعد بھلا چنگا ہوگیا +

تیسرے بیمار سے معمول کے برخلاف دلچسپی ظاہر ہوتی ہے ۔ جنوری ۱۸۹۸ء مین ۱۱ مہینے کا ایک بچہ باہر علاقہ سے معالجہ کیواسطے میرے پاس آیا اسوقت بچہ ہیماچیوریا (بول الدم) مین مبتلا تھا جسوقت بچہ کی ماں اسکو میرے کرے مین ملاحظہ کیواسطے لائی تھی تو اسوقت وہ بچہ مجھکو بہت ہی زرد اور سوکھا سا معلوم ہوا۔ اور ماں کی گود مین بہت ہی نڈھال ہوکر پڑا ہوا تھا اسکی ماں نے بیان کیا کہ بچہ کی ٹانگیں چھونے سے بھی دکھنے لگتی ہین۔ اور جن جن مقامات پر بچہ کو ذرا زور سے پکڑا جاتا ہے وہان فی الفور نیل پڑ جاتے ہین یہ بہت ہی کمزور غفلت اور بے تابی کی حالت مین پایا گیا۔ اور ذرا سی حرکت سے درد ایسا بے تاب اور بیدم ہوجاتا تھا اور غشی طاری ہوجاتی تھی کہ اسکے پاس والے لوگونکو اسکے مرجانے کا خیال ہوجاتا تھا ایک مہینے کا عرصہ ہوا کہ اسکو پیشاب خون کیطرح آتا تھا۔ اور امتحان کرنے سے خون اور البیومن سے نظر آتا تھا۔ بچہ کو کبھی کبھی پاخانے کے ساتھ بھی خون آجاتا تھا۔ تالو عموماً گڑا اور کشادہ تھا پسلیان گھنڈی دار اور جوڑ بڑے ہوئے جن سے ریکٹس کی موجودگی ثابت ہوتی تھی۔ مسوڑے سیاہی مائل اور اسفنجی تھے۔ اور دونون ٹبیا پر ورم نمودار تھی۔ جسکے چھونے سے بچہ کو بہت درد معلوم ہوتا تھا۔ پاؤن تشنج موجود تھا۔ اور داہنے پیڑو کے مقام پر ایک بڑا نیل چوٹ کے نشان کی طرح معلوم ہوتا تھا +

ہسٹری اسکی یہ تھی۔

بچہ کو تین مہینے کی عمر تک گائے کا دودھ اور پانی ملتا رہا۔ پھر اسکو دست اور اسہال ہوگئے۔ جو دودھ کے نقص کے باعث ہی خیال کئے گئے۔ اسپر دودھ چھڑا دیا گیا اسہال بند کئے گئے۔ اور بچے کو

بدیہی ترقی۔
اور صحت پائی
تیسرا چھوٹا مریض۔
مریض کی صورت۔
نڈھال۔
ٹانگیں ناکارہ اور سخت کمزوری
نیل کے نشان۔
غشی۔
پاخانہ کے ہمراہ خون کا آنا۔
سینہ بھی مشو سیکنڈا کی ورم۔
تدابیر سابقہ۔

مالٹ بنی ہوئی مصنوعی غذا پر کسی قدر کنڈنسڈ ملک کے ساتھ (ایک چاے کا چمچہ تین بوتل غذا مین) لگایا گیا۔ اسکا علاج بھی صرف غذائی طور پر کیا گیا۔ دوا کسی طرح کی نہین دی گئی۔ را اسٹیٹ جوس آلو کا گودا اور ملائی۔ مگر اس مریض مین ایک دقت واقع ہوئی۔ وہ یہ تھی کہ بچے کی معدہ کی حس تیز ہوگئی تھی۔ اور جب ذرا وزنی غذا اسکو دیجاتی تھی تو وہ قے کر دیتا تھا۔ اسپر یہ ضروری معلوم ہوا کہ ملائی کم کر دیجاوے اور صرف نصف بوتل غذا ۲ دو دو گھنٹہ کے بعد دیجاوے باوجود اس کمی کے بھی ٹانگین اب کم دکھتی تھین۔ مسوڑے بھی زیادہ متورم نہ تھے۔ اور جسم کے سیاہ داغ بھی گھٹ گئے تھے۔ اور پیشاب مین بھی اب خون کی کدورت کم رہ گئی تھی۔ دو ہفتہ کے عرصے مین پیشاب مین خون اور البیومن کا نشان تک نہ رہا۔ میٹ جوس اور ملائی اب رفتہ رفتہ بڑھائی گئی۔ اور دودھ اضافہ کیا گیا ایک مہینے کے اندر اندر بچہ اچھا ہو کر ادہر ادہر کھیلنے لگا۔

علاج بذریعہ غذائی مانع سکروی کے

غذا دینے مین پہلی پہل دقت۔

ترقی صحت۔

ہیماچوریا کی رکاوٹ۔

اس مریض مین بھی غذا کا نقص مرض سکروی کے پیدا کرنے کے واسطے کافی تھا۔ کانڈنسڈ ملک جیسا کہ پیشتر کہا گیا ہے خفیف یا مشتبہ حالت مین ایک مانع سکروی غذا ہے ایک بوتل مین کانڈنسڈ ملک کے ایک چاے کے چمچہ کا تیسرا حصہ بھی کوئی مقدار ہے؟ یہ شفاے عاجل جو اجزاے مانع سکروی سے حاصل ہوئی۔ خاص مرض کی موجودگی کے واسطے کافی ثبوت ہے۔

اس مریض مین بھی غذا کا نقص تھا۔

غذا کی اصلاح پر فوری صحت یابی۔

آخری مثال جو اس مرض کی نسبت مین بیان کرنا چاہتا ہون دینا چاہیے وہ بھی بعض خصوصیتون مین کچھ کم دلچسپ ہوگی۔ کیونکہ بچہ ایسے عمدہ طور پر پرورش کیا گیا تھا کہ اسکے سکروی مین مبتلا ہونے کا مجھکو بھی تامل ہوا۔ مگر شکر ہے کہ اسکا ثبوت جلد مل گیا۔

چوتھا پچھلا مریض۔

اول اول مشتبہ۔

مگر مابعد صاف۔

یہ مریض مسمے پی ۹ مہینے کی عمر کا بچہ تھا۔ ۱۱ اپریل ۱۸۹۸ء کو بمشورہ ڈاکٹر لائی ونگ کے میرے پاس بھیجا گیا۔ اسکی ٹانگین چھونے سے بہت ہی درد کرتی تھین۔ اور یہ تولد ہونے کے بعد ہی مرض اگزیما مین بھی مبتلا ہوگیا تھا۔ مگر بذریعہ علاج کے یہ تو جلد رفع ہوگیا۔ بچہ ٹانگین سمیٹے

مریض کی حالت

ٹانگین بہت سخت دکھتی تہین۔

ہوئے بے حرکت پڑا رہتا تھا۔ ٹانگون کا سیدھا کرنا یا انکا چھونا اسکے واسطے سخت تکلیف کا باعث

پری آسٹیم کی ورم

تھا۔ چنانچہ بچہ نے الفور چلانا شروع کر دیا۔ اسکی ٹبیا کی پری آسٹیم پر ورم نمودار تھی۔ جو چھونے سے

سوڑے ہیلکون مگر سپنجی نہین

ہی دیکھنے لگتی تھی۔ داہنی گال پر کان کے نزدیک ایک خفیف سا کالا داغ بھی موجود تھا۔ سوڑے

بچہ موٹا تازہ تھا خفیف رکٹس۔

بھی کسی قدر سیاہ اور متورم تھے مگر نہ اسقدر کہ انکی صورت سپنجی معلوم ہو۔ پیشاب بین البومن نہین تھا

اور بچہ موٹا تازہ معلوم ہوتا تھا۔ رکٹس کی علامات بھی ظاہر تھین کیونکہ تالو بھی خوب کشادہ تھا اور

دانت بھی ابھی تک نہین نکلے تھے اور نہ نکلنے کے ابھی کچھ آثار تھے۔ پسلیان گھنڈی دار تھین

بس یہ تو رکٹس کی علامتین تھین۔ بچہ کی پرورش بالکل مصنوعی اور ڈیسی کیٹیڈ غذاؤن سے

ہوئی تھی۔ جنکے ہمراہ کوئی بھی تازہ جسن ونغذا کے نہین ملائے جاتے تھے۔

قطعی نشانات موجود نہین تھے۔

مرض کے سکروی ہونے مین مجھے کچھ شک تھا بسبب اسکے کہ ایک تو سوڑون کی

صورت سپنجی نہین تھی۔ اور دوم یہ کہ لڑکا رنگت روپ مین بھی اچھا معلوم ہوتا تھا۔ وراس لحاظ سے

کوئی قطعی رائے نہین قایم ہوسکتی تھی اجزاے مانع سکروی۔ رایسٹ جوس۔ آلو کا گودا۔

موجودہ غذا مین اجزا مانع سکروی اضافہ کیے گئے۔

اور دودہ بچہ کی غذا مین ملائے گئے۔ اور بچہ کو کوئی اور خوراک نہین دی گئی۔ بجز چند خوراک

گرے پاؤڈر اور ڈوورس پاؤڈر کے۔ تاکہ بچہ کے اسہال بند ہو جاوین۔ بچہ کی سکروی مین

مرض کے سکروی ہونیکا ثبوت۔

مبتلا ہونے کی دو کافی وجہین مل گئین۔ ایک تو یہ کہ بسبب سخت رونے اور چلانے کے بچہ کے

پپوٹون کے نیچے کی جھائیان

دونون آنکھون کے نیچے کے پپوٹون پر اجتماع خون کے باعث سے نیلے داغ پڑ گئے تھے۔

غذای مانع سکروی بچہ کی صحت مین ترقی ہوگئی

اور دوسرے یہ کہ غذاے مانع سکروی کے استعمال سے بچے کی صحت مین ترقی نظر آنے لگی۔

جن سے مجھکو دوسری دفعہ بچہ کے ملاحظہ کرنے سے اطمینان ہوگیا۔

غذائی سابقہ

معالجہ سے پہلے جو غذا بچہ کو دیجاتی تھی اسمین اجزاے مانع سکروی کی کمی تھی اور یہ صاف

پایا جاتا ہے کہ کچے گوشت کا رس اور آلو کا گودا اور تازہ دودہ اضافہ کیا گیا تو صحت اپنی عمدہ حالت

پر قایم ہو گئی ۔

سکروی کے تمام مریضون مین رکیٹس کی علامات کم وبیش ۔ ممکن ہے خواہ مخواہ ۔ علامات سے ہر دو کا مجتمع صورت مین پایا جانا ۔

اب تمام سکروی کے بیمارون مین کم وبیش رکیٹس کی علامات بھی پائی گئی ہین بعض حالات مین تو بہت خفیف ہین ۔ اور اس لحاظ سے رکیٹس کے قطعی طور پر سکروی کے ساتھ شامل ہونے مین مجھے کچھ شک بھی ہے ۔ یہ تو ظاہر ہے کہ یہ ہر دو بیماریان غذا کے نقص کے سبب سے پیدا ہوتی ہین اور اس لحاظ سے دونون مجتمع صورت مین پیدا ہو سکتی ہین ۔

بہت سے رکیٹس والے بچون مین سکروی ۔

اور دوسرا امر یہ ہے خیال مین بہ ظن غالب ہے کہ جو بچے رکیٹس مین مبتلا ہوتے ہین انمین کم وبیش سکروی کے علامات بھی پائی جاتی ہین گر مسوڑون کی سینچی حالت اور کالے داغ ظاہر نہین ہوتے ۔

بعض حالات ہڈیون اور عضلات کا دکھنا توجہ کرنیکی سکروی کا عارض ہونا ۔ رکیٹس والی غذا ۔

اس امر کی شہادت کیواسطے ہڈیون اور عضلات کا دکھنا ہی کافی ہے اگر ہم یہ فرض کرین کہ مصنوعی غذاؤن سے خفیف سکروی ہمراہ رکیٹس کے پیدا ہو سکتی ہے تو غیر معقول نہ ہوگا کیونکہ یہ دونون مانع سکروی اور مانع رکیٹس غذاؤن سے رفع ہو سکتی ہین ۔

اس خیال کا ضروری ہونا ۔

مین اب آپ کی توجہ زیادہ تر اس امر پر دلاتا ہون کہ رکیٹس کے معالجہ مین آپ اس نقطہ کو فراموش نہ کرینگے اور بچے کی غذا مین یہانتک اصلاح جاری رکھینگے کہ اجزاے مانع سکروی بھی اسمین ضرور موجود رہین ۔

خاتمہ ۔

اے صاحبان بچون کی ابتدائی زندگی کی غذاؤن اور انکی بیماریون کی نسبت جو کچھ مین نے کہنا تھا کہہ چکا ۔ جیسا کہ مینے شروع مین عرض کیا تھا کہ یہ مضمون بظاہر ایک عام اور روزمرہ کا کام ہے ۔ مگر عملی صورت مین یہ بہت ہی ضروری اور مفید ہے ۔ اگر آپ کو اس سے کوئی صحیح واقفیت حاصل کرنے مین امداد حاصل ہوتی تو بے شک آپ منظور کرینگے کہ مین نے آپکا اور اپنا وقت ضایع نہین کیا ۔

تمام شد

انڈکس

صحت نامہ

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
مضامین ا	۱۰	تعذیہ	تغذیہ
۲	۱۹	تعذیہ	تغذیہ
۳	۷	باشمال	باشتمال
۴	۴	شرلیط	شرائط
۴	۱۱	رطلان	بطلان
۴	۱۶	کاان خلاور	کارن خلاور
۶	۱۴	ہے	—
۸	۹	انحضار	انحصار
۸	۱۷	مذریعہ	بذریعہ
۱۰	۱۰	وجع الفاصل	وجع المفاصل
۳	۱۷	اگر	مگر
۴	۲	اُسکے	اُنکے
۴	۲	اُسکو	اُنکو
۵	۴	یہ سبب	بسبب
۸	۷	اخزاؤں	اجزاؤں
۹	۱۴	غذائے	غذاکے
۱۰	۶	بنینے	بنتے
۱۰	۱۸	۰۰ ۱ حصہ	۱۰۰ حصہ
۱۳	۱۰	زندگی سے	زندگی کے
۱۳	۱۵	کیا جاتا ہے	کرنا چاہئے
۱۵	۷ حاشیہ	بچوں کی غذا میں چربی کے مقدار کا ہوتا ہے کیا ہوتا ہے	بچونکی غذا و دودھ میں چربی کے مقدار کے زیادہ ہونیکا مطلب
۱۵	۱۵	خسریرہ	حریرہ
۱۵	۱۶	اکثر مدوم	اکثر محروم
۱۵	۱۷ حاشیہ	اکثر دوا ہوتی ہے	اکثر معرا ہوتی ہے
۲۱	۱۹	۱۴ سے	۲۴ سے
۲۲	۱۶	امورا ت ہیں	امورات ہیں
۲۳	۸ حاشیہ	اور نہاتت ہو	اور مناسب ہو
۲۳	۱۹	بھی	ابھی
۳۲	۱	پوری بر	پوری پرورش
۳۲	۱۸	پاتی پر	پانی پر
۴۶	۱۳	کرکے سے	کرنے سے
۵۱	۹	قابل	ناقابل
۵۳	۴	دہی کا	گدھی کا
۵۷	۱۶	۳۳۳ ر ۳	۹۳۳ ر ۔
۵۹	۶ حاشیہ	کذائی	غذائی
۶۰	۱۲ حاشیہ	موزنہ	موازنہ
۶۱	۱۱ حاشیہ	غذائیں	غذا ہیں
۷۰	۲ حاشیہ	ہونی ہے	ہوتی ہیں
۷۱	۷	۵ کہ حصہ	۵ حصہ
۷۶	۱۲ حاشیہ	نائیٹرک انڈسے	نائیٹرک ایسڈ
۷۶	۱۸	سیک	سباک
۷۷	۶	اس کی	رس کی
۸۱	۴	ہوتا ہے	ہوتی ہے
۸۳	۱	کاتے	گائے
۸۳	۱۵	ینمیا	اینمیا
۸۴	۵	سٹوماٹٹس	سٹوماٹائی ٹس
۸۵	۱۰	کارپسکا	کارپسکل
۸۶	۳۰	کانتیجہ	کا یہ نتیجہ

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۸۶	۱۹	ہوجاتی جاوے	ہوتی جاوے
۸۷	۴	دیانے	دبانے
۹۳	۱۰	تعزیرات	تغیرات ہند
۹۴	۵	ٹن انفلامیٹری	نن انفلامیٹری
۹۵	۶	آلوتن	آڈن
۹۷	۱۸	لاتا چاہیے	لانا چاہیے
۹۹	۳	نمتا ہے	نمنہا ہے
۱۰۰	پیشانی	۱۰	۱۰۰
۱۰۲	۷	پاؤ دورنس	پاڈو ددرس
۱۰۳	۱۴	آنکھ	آنکہ
۱۰۳	۱	کالی	کائی
۱۰۳	۴	متور ہوکر	متورم ہوکر
۱۰۷	۶	پھر	پھر ۱۱
۱۱۲	۱۶	جب کی	طب کی
۱۱۳	۱	گہنٹے	گھٹنے
۱۱۴	۱	اب	اسکے
۱۱۵	۱۸	آتشک کوئی	آتشک کی کوئی
۱۱۶	۱۵	ظاہر کرتی ہیں	ظاہر کرنے میں
۱۱۷	۱۵	محبت	حجت
۱۱۸	۱۹	مور گئے	ہوگئے
۱۲۰	۱	اکسرد	اکثر
۱۲۰	۴ حاشیہ	صورت	صورت میں
۱۲۲	۶	پروٹیڈزمین	پروٹیڈز ہین
۱۲۲	۱۶	اسکے بڑد	اسکے بغیر بڑہ
۱۲۴	۱۹	غذا فافہ میں	غذائی نافہ میں

صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۱۲۵	۱۰ حاشیہ	باسنگ آف بکل	باسنگ آف مسکل
۱۲۷	۱۱ حاشیہ	رکھنے کے قابل	نرکھنے کے قابل
۱۲۸	۷ حاشیہ	جوڑونکا کہنا	جوڑوں کا دکھنا
۱۳۰	۷	ام البیان	ام الصبیان
۱۳۱	۶	نکلے ہوتے تھے	نکلے ہوتے
۱۳۱	۱۴	معلوم ہوتے	معلوم ہوئے
۱۳۱	۱۴	جڑی ہوئی	چڑھی ہوئی
۱۳۱	۱۶ حاشیہ	ناکے ورم	پاکے ورم
۱۳۲	۱۰ حاشیہ	ام الصبیان ہوئی	ام الصبیان میں مبتلا ہوئی
۱۳۳	۶	جواب نہ تھا	جواب تھا
۱۳۶	۸	ہوکے	ہوئے
۱۳۸	۱۸	۱۶ منہ	۱۶ مہینہ
۱۴۱	۹	پڑہنے	برہنے
۱۴۱	۱۰	استفنج	اسفنج
۱۴۱	۱۹	متخلل	متخلخل
۱۴۱	۱۴ حاشیہ	نیلے اوروا	نیلے داغ
۱۴۸	۳	پرومائیڈ	برومائیڈ
۱۴۸	۱۰	نقس	نقص
۱۵۰	۱۰	کودے	گودے
۱۵۰	۱۹	ہموارا جک	ہموراجک
۱۵۳	۱۵	پاؤں	پاؤں پر
۱۵۴	۱۴	دینا چاہیے.	
۱۵۶	۴ حاشیہ	ممکن مخواہ	ممکن نہ کہ خواہ مخواہ
۱۴۸			

I must confess, I often felt embarrassed when I failed to find any hints or suggestions in voluminous books of English Medicine, that could guide me in my selection of artificial food for infants.

I am indebted to Surgeon Major C. J. Bamber, late Superintendent, Central Jail, Mooltan, who obtained the author's permission for me to translate the book into Urdu, for the benefit of the educated public and profession.

Educated native ladies and mid-wives will also derive much benefit from the book, should they take the trouble of perusing it with care and attention ; and if my efforts in bringing a translation of the work out in this country help towards saving the lives or improving the lot of the vast infant population, I shall consider myself amply rewarded.

KARM ELAHI.

different constituent elements. Similar remarks apply, but with greater force, to the use of other sorts of artificial foods for infants. How could such solid food be beneficial to infants whose powers of digestion are not developed, when it requires the digestive and secretive properties of the mother to convert these food constituents into milk.

Under these circumstances, human efforts must have been directed to select such sorts of artificial food as were most beneficial in their nourishing effects upon infants, and resembled human milk most approximately, and whose constituent parts and intrinsic value were unquestionably known and ascertained.

A standard work treating of these important questions was a desideratum, and the want of it was long felt.

The public must be thankful and indebted to Doctor Cheadle, Physician and Lecturer in St. Mary's Hospital, London, who made up this deficiency and supplied the long felt want, producing his valuable book called artificial feeding of infants, of which I venture to offer to the Public a translation into Urdu, with some notes of my own.

This book contains the substance of his lectures delivered at St. Mary's Hospital before a large audience of Post Graduates in 1887.

In my long experience I attended to many infants who were deprived of their mother's milk owing to causes beyond human control ; and although the result of my treatment was in many cases most successful, yet

artificial means of feeding infants to make up for the deficiency in their milk.

In the old Greek Medicine and the Vaidac of the country there are no treatises existing on the subject of artificial feeding of infants ; and although in most families artificial feeding of infants is resorted to early, yet the mothers have no rules to guide them in their choice of food for their delicate offsprings.

I have observed in some instances, that many mothers are in the habit of trying some new sort of artificial food for their children every second or third day, in the hope that if one sort of food has failed the other one would do, but these constant changes of food, without the knowledge of scientific principles to guide them, tend instead of doing any good to hurry most of the infants to premature graves.

Of the artificial foods, the following are those that are mostly in use :—

Sago, Arrowroot, Cornflour, Rice and Milk, English bread, different kind of Hariras, Rice and Mong-ki-Khichri, " Gaihun-ka-Dalya or Malida," and saltish or sweetish Biscuits, but none of the parents know anything of the proportions and properties of those elements of which these different foods are generally composed of.

Buffalo and cow's milk, especially designed for their own young, cannot be used in feeding infants with the same advantage and the same results as human milk, without first changing the proportions of their

PREFACE.

Admirable are the works of the Almighty, who has provided milk as the most suitable nourishment for the young of all animals, and in such nice and fine proportion are the constituent ingredients found in Mother's Milk that it is next to impossible for man, lord of all Creation, to prepare a substitute for the same. Blessed are the mothers that suckle their children at their breasts; and fortunate are those infants that have been nourished with their mothers sweet and invigorating milk.

Those mothers who withhold their milk from their dear children are not only unjust to their little ones, but render themselves liable to many diseases also.

Notwithstanding the fact that human milk is the best food for our infants, it happens sometimes that babies are weaned most unwillingly and prematurely, owing to some disease in the mother, or other accidental cause.

The number of such diseases and accidents is found greater in India than in other countries.

For the most part of the year there rage epidemics, &c., and these do not disappear without occasionally leaving evils to follow in their train; and these sometime turn out to be affections peculiar to sex, seriously interfering with the secretion of milk peculiar to its own sex. Under these circumstances most of the mothers are obliged to wean their children at once or to try some

TACHZIYA-TOL-SIBYAN

OR TRANSLATION OF

The Principles and Exact Conditions to be observed in the

ARTIFICIAL FEEDING OF INFANTS, THE PROPERTIES OF ARTIFICIAL FOODS,

AND

THE DISEASES WHICH ARISE FROM FAULTY DIET IN EARLY LIFE.

A Series of Lectures delivered in the Post Graduate Course at St. Mary's Hospital, and at the Hospital for Sick Children, Great Ormond Street,

1887,

BY W. B. CHEADLE, M. A., M. D., Cantab., F. R. C. P.,

Physician to St. Mary's Hospital and Lecturer on Medicine in St. Mary's Medical School and Senior Physician to the Hospital for Sick Children.

BY

KAZI KARM ELAHI,

First Class Hospital Assistant, Punjab Medical Department, Central Jail, Multan.

1892.

LAHORE.

Printed and Published at the Islamia Press.

بعون صانع مکین و مکان فضل خلاق زمین و آسمان
آبحیات
مصنفہ منشی کامتا پرساد صاحب متخلص بہ نادان متوطن داؤدگنج ضلع
بمطبع نامی منشی نولکشور واقع لکھنؤ میں
طبع ہوا

ما فی الضمیر

نکالتا ہون مضامین تازہ کے انبار
خبر کرو مرے خرمن کے خوشہ چینون کو

بالفعل اس زمانہ میں بحیثیت خیر سگال نبی نوع انسان کو قوم مین دو نقص اعظم بہ فائم اتم نظر آتے ہین اول یہ کہ
ہر خرد و کبیر جیسے برنا و پیر ہستی کے بےبہا فوائد سے ناواقف ہوکر صحت و تندرستی کو برباد کرتا ہی
جس پر زندگی کا دار و مدار اور انسانیت کا انحصار ہی۔ دوم نوزاد نسلیں ہوش سنبھالتے ہی ایشیائی مبالغہ
آمیز شاعری کے عشق بلا انداز جان مین اسیر ہوکر شب و روز بے سود کاوشہائے جگر خراش مین غلطان
پیچان رہتے ہین جنکا نتیجہ بظاہر کچھ نہین اور فی الحقیقت دینی و دنیاوی نقصان سنگین ہی اور یہ وہ نقصان ہی
جسکا جاودانی اثر موجودہ و آئندہ نسلون کی طبائع کو برابر خراب کرتا رہتا ہی کیونکہ دنیا مین ہر ایک حرکت
اور ہر ایک فعل اپنا خاص اثر رکھتا ہی معاشرت موجودہ مین بدعات متعارفہ و تکلفات مستہجنہ کا شائبہ انھین
افعال کا نتیجہ ہی جو ہمارے پیشترین کے قوائے جسمانی و روحانی سے وقوع مین آئے اسلیے بتحریک بعض سخن
سنجان معنی رس و روشن خیالان صبح نفس آب حیات نامے ایک رسالہ لکھتا ہون جو ہر ایک تشنہ آب
زلال معلومات کو شادکام کرکے مذکورہ بالا دونون نقصون کی ایک شائستہ طور پر اصلاح کریگا یعنی نا قدردان
صحت کو حفظ تندرستی کی رغبت دلائیگا اور کنگھی چوٹی کے شاعرون کو اس غیرت کا محرک ہوگا کہ غیر مفید
اور خیالات مالیخولیا سے درگذر کر ملک و قوم کی بہبود کے لیے اچھے اچھے خیالات پیدا کرکے مدون کرین
مصرعہ۔ بر کریمان بلاغ باشد و بس ملتمسہ کاستا پرساد نادان داؤد گنجی ضلع اٹاوہ خلف دیبی لعل صاحب

ربنا عن القوم فی الامور السعید

تمہید

صبحدم مرغ چمن با گل نوخاستہ گفت ۔ ناز کم کن کہ درین باغ بسے چون تو شگفت

گل بخندید کہ از راست نرنجیم ولے
ہیچ عاشق سخن تلخ بہ معشوق نگفت

شب بیداری کی وجہ تارون کی چھانون نسیم سحر نے عطر و گلاب کے چھینٹے دیئے
گلستان دنیا فراموش کی طرح بستر پر گرتے ہی از خود فراموش نہ عقل نہ ہوش غفلت
بیخودی نے ایسا جادو ڈالا کہ بالیقین سر بالین اگر کوئی نقارے بھی بجاتا تاہم ہم کبھی
کروٹ نہ بدلتے جاگنا کیسا پو پھٹنے کی دیر تھی کہ چار کس یاران متفق چون چار طبع موافق ہم
بیدرنگ چار تکبیر ہی مانند دو جگ زدون کے چلکر آئے دیکھا کہ مین خواب مین ہون غفلت
بیحساب مین ہون تمیز ای واہ یہان تو ابھی سوتے ہی پڑے ہین اور ہم دو چار باغون اور چمنون
مین ٹہل بھی آئے اٹھیے اٹھیے تڑکا ہوگیا ۔ ای تو سنتے ہی نہین ۔ بھئی بڑے دلتدری
سونے والے ہین گویا گھوڑے بیچکر سوئے ہین یہ تو سچ مچ اپنے وقت کے ککر ان ہین
اک نوہ کتنی آوازین دین مگر خبرے نباشد ۔ اجی اٹھئے صبح ہوگئی آفتاب کا طلوع قریب ہے

این ست وقت یاد خدا بیخبر مخواب ۔ فریاد میکند لغت اینقدر مخواب

ہم نہین ہین ایسا کب ممکن ہی کہ قوم کی افسردگی سے ہم بھی افسردہ ہو بیٹھین بلکہ ع کس بشنود یا نشنود من گفتگوے میکنم ٭ ہمدردی برادران و غم دیگران اپنی سرشت کا ایک خمیر ہی پس کیا مجال کہ حب قوم طبیعت سے فرو ہو۔

؎ محبت گے رود گر استخوانم توتیا گردد		گر از سایدن صندل کجا نقصان سد بورا
جب تک زندہ ہین یہی قدرتی ولولہ جو ہستی نا معلوم کنارسی بیڑا پار کر لگا ہمارا تو ہمدردی سی ہی خطاب ہی		
؎ تا بالتو فتادہ آشنائی مارا		ای روح روان
در دیدہ توی چو ور دشتنائی مارا		تحقیق بدان
روزان و شبانہ این دعا میخواہم از رب جہان		
یارب ندہی داغ جدائی مارا زنہار از ان		

شوق کیون نہو بیچ ہی ؎ سینہ صاف از غم محنت کشان بیش از خوہست ٭ آب مینا لرزان بی کہ لب تشنہ بل تمیز۔ یاران بذلہ سنج شعر خوانی تا بہ کہ اسطرح کا قیل و قال تو ہوتا ہی ہیگا اب کچھ مطلب کی بھی بہے ہم۔ مطلب سعدی در گلستان بست ٭ یاد رز دہن معنی پریشان یہان مطلب کیا مطلب کی آپ نے ایک ہی کہی فرماے کیا مطلب ہی۔

سب ایک زبان ہو کر فرمانے لگے بیشک ہمارا ایک مطلب ہی جسمین بہبود عام مضمن ہی سنیے کہ واسطے بقاے صحت و تندرستی قوم کے چند قواعد سنجیدہ لکھیے جو فی حد ذاتہ نہایت آسان اور سہل الفہم ہون روزمرہ کے برتاو اور معاشرت کی اصلاح نہایت ضروری ہی کیونکہ بدیہی طور پر قوم مین غفلت و وحشت بشدت پھیلتی نظر آتی ہی اور اگر چندے اور بے پروائی و غفلت رہی تو برائیون کا انسداد محال و ناممکن ہو جائیگا۔

نظم درختیکہ اکنون گرفتست پاے ٭ بہ نیروے مردے برآید زجاے ٭ و گر ہمچنان روزگارے ہلی بہ گردونش از بیخ برنگسلی ٭ سر چشمہ شاید گرفتن بہ بیل ٭ چو پر شد نشاید گذشتن بہ پیل ٭ عرض کیا کہ ایسا الکرمین آپ مجکو بہت بڑی خدمت سپرد کرتے ہین کہ انجامش غیر ممکن تاہم ذرہ تامل کیجیے تو چند قواعد مستعار خستہ مستندہ جو تجربات حکماے فیلسوف سے لیا اوقات شایع ہوے ہین اور نیز میرے ذہن و حافظہ کو عبور بھی ہی آپ کی خدمت بابرکت مین گزارش کردن ورنہ علم ودہن ٭ فرمایا کہ نہین نہین قومی شائستگی کے لیے قلم ضرور اٹھانا پڑیگا جو کچھ ہو غنیمت ہی تضعیف تلفیف

غرض اِس سے ہی کہ قومی معاشرت شایستہ و آراستہ ہو۔ تو اب ہم رخصت ہوتے ہین او یہی کام کرنا ہین سے جہانت بکام و فلاک بیار باد × جہان آفرینت نگہدار باد + یہ کہکر حضرت رخصت ہوے ہین نے بحکم المامور مجبور قلم اُٹھایا اور حکماے متقدمین و متاخرین کے خیالات کا لُب لباب اُٹھانا شروع کیا و اللہ المستعان و علیہ التکلان

بلبلو کسکو دکھاتی ہو عروج پرواز
ہم بھی اِس باغ مین تھے سرو سے آزاد کبھی

یا للعجب اب وہ زمانہ کہان ہی جبکہ ہندوستان مین (جسکو بزبان قدیم آریہ ورت کہتے ہین) صحت و قوت جسمانی کا پایہ بڑھا ہوا تھا یہان کی خدادا جرأت و توانائی پر غیر ملکون کی نگاہ حسرت سے پڑتی تھی اور کبھی یہ بات تسلیم نہ کیجاتی تھی کہ سوا۔ باشندگان ہندوستان کوئی اور شخص کسی زمین کا جرأت و بہادری کی صفتون مین اعلیٰ مرتبہ رکھتا ہی وجہ یہ ہی کہ یہان والون مین بنظر صیانت قومی و فعت کے ہمیشہ یہ خیال تھا کہ دیگر ممالک کے باشندے کسی جوہر ذاتی مین ہم سے بڑھ نہ جاوین اور یہ خیال اِس شدت سے قوم مین پھیلا ہوا تھا کہ واسطے حاصل کرنے فوق باہمی کے گویا عضاے جسم تک چل جاتی تھی یہان کی تمام قومون سے قطع نظر ایک قوم چھتری پر شجاعت۔ بہادری۔ اور قوت جسمانی کا ایسا خاتمہ ہوا تھا کہ جنگ مین مان بیٹے کو عورت خاوند کو اور بہن بھائی کو خوشی سے رخصت شمول دیتی تھی اور جب کبھی بیٹے اور عورت کی محبت مین ماخوذ ہوکر کوئی مرد معرکہ رزم مین جانے کو آرے بلے کرتا تھا تو عورتین کہتی تھین چلو دیکھ لی مردانگی۔ یہ لو زنانہ لباس اور بیٹھو گھر مین گھونگھٹ کاڑھ کر۔ مردانہ لباس اور ہتھیار ادھر بخشو چھتری کے نام مین بٹہ نہ لگا نکلنگے مارینگے اور مرینگے سے ہماری تیغ کا منھ چڑھ کے لے لیا بوسہ کبھی نہ آپ زہم دیکھے بانکپن مین رخ چنانچہ آلہ اودل کی جنگ مین عورتون کے اظہار بسالت اور جوشش خون مردانگی کی یہی کیفیت گذری ہی بات یہ ہی کہ قوم کی خلقت مین چہ مرد و چہ زن قدرت نے بہادری کوٹ کوٹ کر بھری تھی۔ ہندوستان مین شاید مہابھارت سے بڑھکر کوئی جنگ نہین ہوئی جسپر ہندو دن کو ناز

اور بے شک یہ ایسا رستخیز قیامت انگیز معرکہ گذرا ہو کہ تواریخ دنیا مین نظیر نہین۔
آریہ ورت کی پرانی قومون مین خاندانی عزت کی بقا اور آبائی ناموری کے ثبات کا بڑا خیال تھا اس لیے وہ کسی قوم کی ترقی کو خواہ کوئی فن ہو یا شی حکیمانہ اور مردانہ کوششون سے موجودہ حالت پر فوقیت نہ لیجانے دیتی تھین اور خاص کر قوت و ہمت اور جوانمردی پر مٹی ہوئی تھین انکا ہمیشہ یہ خیال تھا کہ خواہ کچھ ہو ہمین کو ہر ایک قوم پر ترجیح رہے اور فی الواقع کسی قوم کا قدم آگے نہ بڑھنے پاتا تھا۔ کتنی دفعہ پرس رام نے قومون کے ہاتھ سے سلطنت چھین کر برہمنون کو دی لیکن چونکہ اس قوم مین صلاحیت ملکداری و ذاتی مردانگی نہ تھی کیونکہ وہ ہمیشہ عبادت ریاضت۔ اور نفس کشی مین مصروف رہتی تھین اسلیے ہر دفعہ چھتریون نے مار مار کر سلطنت چھین لی اور خود دندنایا کیے۔
جب لکشمن جتی کو رام اوتار مین وقت محاربہ عظیم لنکا شکتی لگی اور بیہوش ہو کر گرے تو ہنومان دلاور بہ تجویز طبیب لنکا سجیون لینے کو کسی پہاڑ پر پہونچے چھین کر گندھربان حاجب کو قتل کیا ہزار ہا کوس کی دوری سے سجیون کے پہاڑ کو بیخ و بن سے اکھاڑ کر آندھی کی طرح لے اڑے اور چاہا کہ جلد پہونچین لیکن طوفان بادخیز کے شور قیامت انگیز سے بھرت نے جانا کوئی راچھس آتا ہے جو دسرتھ پوری کو تباہ کر دیگا اسلیے انھون نے بان کھینچکر مارا کہ آسمان تھرا گیا ہنونت بجرنگی رام رام کہتے ہوے زمین پر گرے اور سخت متردد ہوئے کہ اب کیا کرنا چاہیے صبح قریب ہے آفتاب نکلا چاہتا ہے اگر طلوع شمس ہو گیا تو سجیون بے اثر ہو جائیگی آخر آفتاب کو مع اسکے دو رخ تاب کرون کے کھینچکر بغل مین رکھ لیا تاکہ تاریکی شب قائم رہے بھرت نے رام رام کا شبد سنکر غور کیا تو معلوم ہوا کہ کوئی رام بھگت ہے سراسیمہ خاطر دوڑے اور آ کے دیکھا کہ ہنومان ہین افسوس کیا اور نصیب اعدا لکشمن کی کیفیت زار سنی کہا کچھ غم نہین اگر تم لنگڑے ہو گئے مین ابھی اپنے تیر پر بٹھا کر تمکو رن مین پھینکتا ہون۔ یہ وہ ذکر ہے جب کہ ہنومان جڑی سجیون کا پہاڑ اکھاڑ کر لیے آتے تھے۔ چنانچہ مع کوہ سجیون بان پر بٹھا کر رن مین پھینکا تو چشم زدن مین آموجود ہوے سجیون بو سے لکشمن کو ہوش آیا اور صبح ہو گئی ہنومان نے آفتاب اگل دیا رات کی جگہ دن روشن ہو گیا۔ یہ ادنی ذکر ایک شخص کا ہے جو کبھی بر

سمندر پھاند کر لنکا پہونچا اور بڑے بڑے دیتون اور راچھسون کو زیر کیا حتی کہ لنکا آگ سے
پھونک دی - جسوقت یہ رن مین برسر پیکار تھے اُسوقت کی شجاعت ایسی نہین ہی
کہ قلمبند کیجائے ایک شاعر کہتا ہی -

وہ شجاعت دیکھکر خورشید اعظم خوف کھاتا تھا		زمین تھرا رہی تھی آسمان چکر مین آتا تھا

سپہر تو رد امانِ فلک مین منھ چھپاتا تھا
جگر وہشت سے مریخ و زحل کا تھرتھراتا تھا

خبر یہ تو دیوتون اور فرشتون کا ذکر ہی جو کچھ وہ کر گئے لاثانی ہی اور ناممکن - انسانی توانائی
اُنکے قدم پر قدم نہین رکھ سکتی لیکن اُن لوگونکے واسطے ایسے بیانات جواب سکت ہین جو ہندون
کے اوتارون کو انسانی مخلوق سے تعبیر کرتے ہین اگر بقول اُنکے مان لیا جائے کہ یہ اوتار آدمی
تھے تو اُنکے افعال کو بھی ایک ایسی چیز قبول کرنا لازم آتا ہی جو انسانی حیوانی اور تمام مخلوقات کی
اکتسابی طاقت سے خارج ہین اور یا دوسرے معنون مین یہ سمجھ لو کہ اُنکے کام قدرت کے سوا کوئی
نہین کر سکتا اور ہمنے جہان تک قومون کی تواریخ پر نظر ڈالی ہی ان لوگون کی کارروائیونکی نظیر
ہرگز نہین مل سکتی - گذشتہ لوگون کو خواہ اوتار تسلیم کرین یا آدمی لیکن باعتبار اُنکے افعال کے
ہندوون کی قدیم بہادری اور قومی فخر کا ہر حال مین پتہ ملتا ہی - بعضون کو جنگ کریمیا اور
اجین کورٹ اور بھاری بھاری واٹرلو اور انگریزون کی لڑائیون اور چودھوین اور پندرھوین صدی
کی برٹش تیر اندازی کی جو فرانس کے ساتھ واقع ہوئی اور فرانس کو بونا پارٹ کی مردانہ
کارروائیون پر ناز اور فخر ہی لیکن جب ہم ہندوون کی گذشتہ بہادریون اور شجاعتون پر
نظر ڈالتے ہین تو انصاف سے درگذر نہین کر سکتے - واٹرلو کی جنگ مین جنرل ولنگٹن
اور افغانستان کے معرکہ مین (بعد شکست جنرل بروز جنرل پرمروز کے جو میوند کے میدان
خشکی نخود واقع علاقہ قندھار مین ایوب خان کے حملہ سے حاصل ہوئی) ایک بہادر ویردل
جنرل رابرٹس نے دنیا کی قومون مین ناموری پائی لیکن یہ بہادریان اُن اعلیٰ درجہ کی
شہرتون اور ناموریونسے کسی طرح زائد نہین ہین جو مہابھارت مین ہندوستانی قومونکو قدرتی طور
حاصل ہوئین اور تاحشر یادگار زندہ و نقش کالحجر رہینگی مگر یا تو ہمارے اسلاف مین تواریخ لکھنے کا

رواج نہ تھا اور دنیا کی قومون نے بشمول دیگر کتب حکمت و فلسفہ و ریاضی کے انکو ہماری نظر سے
الوپ انجن کردیا اور خود مستفید ہوئین مگر خیر کہین سہی ہماری کتب اور قدیم علوم و فنون نے
قومون کو مہذب و شائستہ تو بنایا کچھ ضرور نہین کہ انکے فوائد ہمین تک محدود رہتے البتہ یہ امر
قابل غور ہے کہ ہماری قوم نے اپنی قوت جسمانی و جوہر ذاتی کے گھمنڈ مین سلطنت و حکومت
کے رہنے نہ رہنے کی مطلق پروا نہ کی اور زمانہ کی ترقی کرتی ہوئی قومون کی چالون پر کچھ
بھی غور نہ کیا اپنی سادگی و بے پروائی سے خود محتاج ہوگئی اس قوم کی سادگی فی زماننا
سادہ لوحی کہلاتی ہے چونکہ ہندوون کا رواج ہندوستان سے جاتا رہا اور غیر ملکون کی قومین حکمران
ہوئین اس لیے آہستہ آہستہ یہان کی قوت و شجاعت بھی جاتی رہی اور یہ قاعدہ کی بات ہے
کہ اصل سے فرع کو قوت و تازگی پہونچتی ہے جب وہی نہین تو یہ کہان سے ہو۔

اب ایک یہ زمانہ ہے کہ یہان کی قومین خلعت شجاعت و تہذیب مردانگی سے بالکل عاری ہین
نہ انکے جسم مین چستی و زور رہا اور نہ کف مین شمشیر صفاہانی جب کسی زمانہ مین ہر ایک شخص
روئین تن اور فولادی بدن کے سوا دلاور و جری تھا تو سقابابہ کی جنگ کو قاعدہ کی جنگ
کہتے تھے لیکن اب بسبب اسکے کہ قوت و توانائی اور شکست نیچر سے بالکل سلب ہوگئی آٹھ مین شکار
کھیلتے ہین یہ امر کمزوری و پست ہمتی پر دال ہے۔

قدرت نے جس قوم کو طبعی طور پر حرارت۔ جرأت۔ دلیری۔ اور مردانگی کا جوش دیا ہے وہ
حوصلہ افزا نعرون اور تحسین و آفرین کے کلمات کی نہ مشتاق ہے نہ متمنی کیونکہ اسکی توانائی کا
استعدادی مادہ ایک ایسے ظرف مین پایا جاتا ہے جسکو ہر وقت ہیجان اور اشتعال سے مقابلہ رہتا ہے
ہندوستان کی قومون مین ابتدا سے بڑی حرارت و سرگرمی تھی لیکن باوجود خلقی اشتعال و
جرأت کے وہ کیونکر افسردہ طبع اور مضمحل اور زیر ہوگئین اور اب انکی ذاتی صفات کہان ہین؟
اس سوال کا جواب ہم ایک لفظ مین ادا کرسکتے ہین یعنی رحم نے ہندوستانیون کو ہمیشہ
مغلوب و مفتوح رکھا ہے اور جب یہ برسر رحم آتے ہین تو پیش کش پر مطلق خیال نہین کرتے
مثلاً دشمن تہ تیغ ہے اور ہندوستانی فرشتہ موت کی طرح سینہ پر اب جاں ارادہ فریب و دغا دشمن
مغلوب نے تضرع و انکسار کا دام بچھایا تو قسم ہے اسکو نیچے دین و ایمان اور رحم و رقت کی کہ

لے دیکھیے بھالے گرفتار ہو جائے ۔ حسن سبزے بخط سبز مرا کردہ اسیر * دام ہمرنگ زمین بود گرفتار شدم
آگے گردن پر ہاتھ چلانا رحم و احسان کے خلاف ہی شفقت نے جادو کردیا خدا بینی نے دست ظلم
باندھ دیے ہاتھ کون چلائے یہ جرأت کہان ہی کہ خصم لعین کا خون چکھین حال آنکہ دشمن
بداندیش نے رہائی پاتے ہی وار کیا کہ حضرت رحم دل کا کہین سر ہی کہین دھڑ ۔

بہ تواضع ہائے دشمن تکیہ کردن ابلہی ست	پابوس سیل از پا افگند دیوار را

رحم کیا ہی ۔ وہ رقت و ملایمت ۔ جو کثرت توغل کتب دینیہ سے طبیعت مین پیدا ہوتی ہی
اور بڑے بڑے شہ زور اور پہلوانون کے دل کو پانی کر دیتی ہی ۔ چونکہ شجاعت کا رحم سے
نقیض ہی اور ہندوستانی بہرہ و صفات موصوف اسلیئے اُنکی شجاعت و ہمت پر رحم نے
بہت بڑا باد و ڈالا اور خراب کر دیا ۔ اب رہا یہ کہ اُنکی ذاتی صفات کہان ہین ہم کہتے ہین
کہ وہ تمام صفات اُسی ظرف مین ہین جسمین کہ قدرت نے بند کی تھین کیونکہ مزاج اور
نطفہ کا اثر پشت در پشت چلا جاتا ہی لیکن بعض موجودہ عوارض اور قدرتی مجبوریون نے
اُن صفتون کی شکلین کس لین اگر آزادی و خود مختاری ہو تو وہ تمام زنگ خوردہ صفات
جنکو قوت کہنا چاہیے عمدہ طور پر کام مین آسکتی ہین اور بسا اوقات زمانہ حالیہ مین جب اُن
قوتون کو آزادی عطا ہوئی ہی تو اُنھون نے اپنا اصلی رنگ اور جوہر نمایان طور پر دکھلایا
مثلاً گذشتہ جنگین اور افغانستان و مصر کی جنگین ۔ یہ جنگین ہر چند کہ کچھ ایسی نہ تھین جنکا
نظیر ملنا دشوار ہو مگر جو لوگ کہ ہندیون کے دل و دماغ اور جگر کی قوتون کو ٹٹولتے پھرتے
ہین وہ انھین ادنیٰ جنگون سے بہت بڑی کیفیت دریافت کر سکتے ہین شمشیر اصفہانی پہ
زنگ چڑھ جاتا ہی مگر اُسکے ذاتی جوہر قائم رہتے ہین جو ذرا سی صیقل پر چمک اُٹھتے ہین ۔
موجودہ گورنمنٹ کو اگر مقابلۂ یورپ کی بعض لالچی اور حریص قومون کے اپنی ہندوستانی
قوت پر ناز ہی تو یہ ہی کہ وہ یہان کی قدیمی جنگجو اور دلاور قوم پر بہت بڑا بھروسا اور اعتبار
کرتی ہی اور یہی امر ہماری قدیم وقعت اور فخر کے لیے آب حیات ہی اور بالیقین دنیا کی تمام
قومون مین ایسی کوئی مسکین اور ثابت قدم قوم نہ ملیگی جسنے باوصف نہایت قلیل اُجرت
عزت ۔ اور وقت کے ملک کی ناموری مین سر دیا ہی اور پرانی کہانیون اور ناموریون کو

اسپنے حوصلہ ہمت - اور سپہ گری کے فنون سے زندگی اور تازگی پہونچائی - موجودہ ریگولر انڈین ملٹری آرمی سے قطع نظر جسکی تعداد غالباً ایک لاکھ چھ ہزار بیان کی گئی ہی برٹش گورنمنٹ کو ہندوستانی ایک لاکھ اٹھاون ہزار باقاعدہ پولس پر اپنی قوت کا بہت کچھ خیال ہی جسکی نسبت ایک وقت زمانہ مفسدۂ مصرمین عوغا ہوا تھا کہ ملک مصر کو واسطے انتظام اور امن کے بھیجی جائیگی لاجرم ہندوستان کو اپنی قومون کی بہادری پر ہمیشہ نازہی اور جسطرح یہان کی تمام قومون مین قدرتی سادگی اور مسکینی ہی اُس سے دوبالا انکی بہادری و ذاتی جوہر ہی خواہ بیقدری سے بیفروغ ہو -

ہرچند کہ یہان کی نامور قومون کو ایسی استطاعت نہین ہی کہ موسم سرمامین سیر و شکار کے لیے بعض اجنبی قومون کی طرح جنکو قدرتی طور پر ہر قسم کی دولت نے منہ دم نہار کھلائی میدانون مین کیمپ قائم کرین یا گرما مین دریا کنارے خیمے تانین اور بہار کے دنون مین باغون اور چمنون کی بود باش اختیار کرین جو ہر آئینہ اسباب صحت وقوت ہین لیکن قدرت نے اُنکے معدے اور ہاضمہ کو ایسی قوت بخشی ہی کہ باسی ٹکڑون سے پیٹ پالکر ایک قوی اور تنا یان آدمی ظاہر ہوتے ہین اور باوجود تنگ حالی و تنگدستی کے شجاعت و بہادری کا نور اُنکے چہرہ سے کم نہین ہوتا وہ گورے نہین ہین مگر گندمی رنگ پر خدا داد سپاہیانہ بناوٹ اور قدرتی حسن عجیب لطف دیتا ہی یہ قدرتی نشو و نما اور قوت جسمانی نہین کے آدمیون کو نصیب ہی کہ فی زمانا فوجی قواعد کے روسے بلحاظ قد و قامت اور زبردست ہاتھ پائون اور فراخ ہونے سینہ کے اتنے رکروٹ نو آمل سکینگے کہ ہزار رجمنٹین بھرتی کر لیجائین - پنجاب - ممالک مغربی و شمالی - کمایون گڈھوال - روہلکھنڈ - اور شرقی دیہات ایسے مقام ہین جہان قوی و تناور آدمی بہ کثرت پیدا ہوتے ہین اور انھین ملکون کی وجہ ہندوستان کو سپاہیانہ زعم ہی -

جب سے یہ ہماری زور آور قوم بے اختیار ہوئی اسکو اپنی انسانی توانائی پر مطلق علم نہین ہی مگر کوئی سا میدان کیون نہو اُسکا قدم پیچھے نہین پڑتا اسکو اِس امر کی غیرت دامنگیر ہی کہ غیر قومون کے مقابلہ سے رُخ پھیرنا اور غنیم کو پشت دکھلانا حقیقت مین موت سے بدتر ہی -

جوانمردی سے فتحیاب یا شہید ہوتا قومی فخر اور دائمی حیات ہی لیکن اب یہ سوال پیدا ہوتا ہی
کہ مذکورہ بالا ذاتی صفات جو بعینہ ایک خلقی بہادری ہی کون کونسی نیچرل برکتون اور
نعمتون کی روشنی مین و جاننا چاہیے کہ ایسی روشنیان چار ہین صحت جسمی صحت عقلی
صحت قومی صحت نسلی - جبتک قوم مین اول سے ان چارون کا اثر چلا آیا خلقی
بہادری قائم رہی لیکن انقلاب زمانے کے ساتھ جیسا جیسا ان مین فرق آیا قومی
ترقی - قومی عزت - اور قومی ہمت گھٹتی گئی اور خاطر کی خوشیون - انسانی بھلائیون
اور امنگون مین زوال آیا - صحت قومی سے مراد اتفاق اور صحت نسلی سے مراد ایک ایسا
مرد یا عورت ہی جیسا کہ ایک ہی جفت پر تا رہتا ہو صبر و قناعت ہو - یہ دو برگزیدہ صفتین یعنی
قومی اتفاق اور قابوے شہوت سلف کے لوگون مین اس خوبی و مضبوطی سے تھین جیسی
کہ وہ اُس زمانہ کے موافق طاقت رکھتے تھے تمامی راحت اور بہبود کے لیے اتفاق آرا اور
اتحاد خیالات نہایت قوی دلاوری تھا لیکن جب اُنہین سے بعضون نے صحت قومی کی قدر
نہ کی اور خودرائی پر زور دیا جیسا کہ زعم - گھمنڈ - اور خودکامی کا اقتضا ہی تو خود بخود ذلیل ہوئے
اور اپنی طاقتون کو غیرون کا محکوم بنایا چنانچہ ۱۱۹۳ء مین جی چند راٹھور قنوج والے کو اپنے
خالوزاد برادر پرتھی راج کا اننگ پال کی گود بیٹھنا اور دہلی اور اجمیر کا راج ایک ہونا اُسکا بڑھنا
بہت ناگوار گذرا تھا جسکا نتیجہ یہ ہوا کہ باہم مصاف آرا ہوئے اور پرتھی راج کسی تقریب مین
نہ شریک ہونے کی وجہ غضب مین آکر جی چند پر حملہ آور ہوا اور اُسکی لڑکی کو اُٹھا کر لے گیا
پرتھی راج کے چونسٹھ سرداران نامی کام آئے اور یہی آپس کا نفاق اُس ملک پر
مسلمانون کے غالب آنے کا اصلی سبب ہوا - چونکہ ہندوستان کا ستارہ آخری زمانہ
مین برج نحوست مین جا پھنسا اسلیے جب سے کہ ہمارے اسلاف نے اپنی طاقتون کو زائل کیا
نسلی اور قومی طاقتین روز بروز گھٹتی رہین اور پھر کوئی ایسا موقع حاصل نہوا کہ آب رفتہ جوئبار
مین آتا - لیکن غور کرنے سے معلوم ہوتا ہی کہ اصلی سبب زوال اقبال اُن ذاتی صفاتکا
معدوم ہو جانا صحت جسمانی کا ہی جس سے نہ صرف قوت اعضائی زائل ہوئی بلکہ قواے
روحانی بھی ضعیف وکمزور ہو گئے اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ جب صحت عقل مین خلل آتا ہی تو انسان کو

تمام بیماریون - تمام برائیون - اور تمام مصیبتون کا سامنا ہوتا ہی ہر ایک شخص کی راحت و بہبود کا قائم رہنا اُسکی تندرستی و صحت پر موقوف ہی لیکن جب صحت ضعف تنزل مین پڑجاتی ہی تو راحت و بہبود رنج و نقصان سے بدل ہوجاتی ہی یہی حال قومی تندرستی و راحت کا ہی - جو قوم کہ اعلیٰ عطیہ کبریائی یعنی صحت و تندرستی سے محروم ہی یا اُسنے یہ نعمت کسی طرح زائل کردی ہی وہ نہ تیغ زن اور بہادر ہوگی بلکہ ذلیل و خوار - اور جرأت و بہادری کے میدان مین اُسکا قدم ہمیشہ پیچھے ہی پڑیگا کیونکہ وہ چیز جسکو حوصلہ و زور کہنا چاہیے اُسکی فطرت مین نہین ہی پس ایسی قوم قدرتی سرسبزی - کامیابی - خوشی اور مختلف فوائد سے دائم ناکام رہتی ہی

مہاراجہ دھراج بکرماجیت جسے بیر بکرماجیت بھی کہتے ہین کیسا زورآور اور بہادر راجہ تھا جسے مشکلات کے دور کرنے مین کبھی فوج اور خزانہ کی ضرورت نہوئی یہ صرف اپنی قوت بازو سے کام کرتا تھا بڑے بڑے دیوؤن اور بلاؤن کو خوفناک ویرانون اور میدانون مین ٹھیک آدھی رات پر پچھاڑا اور زیر کیا تا آنکہ بیر کا لقب پایا یہ شخص ایسا انسانی ہمدردی پر شیدا تھا کہ خلق کی راحت کو اپنی آسائش پر فائق اور بہتر جانتا تھا ستاون برس قبل سنہ عیسوی یہی اُجین نگری کی گدی پر متمکن ہوا شک لوگون کو جو تاتار کی طرف سے چڑھ آئے تھے شکست دیکر شکاری کے نام سے مشہور ہوا اگرچہ وہ بڑا بلند اقبال اور بہادر و جری تھا تاہم جفاکش و محنتی ایسا تھا کہ ریاضت و نفس کشی کو اصلی بہبود جانتا تھا بوریا پر سوتا اور اپنے ہاتھ سے شیر انداز سے تونبا پانی کا بھر لاتا ہندی مورخون نے بڑی بڑی صفات سے یاد کرکے اُسکو پرجین دکھ بھنجن یعنی دوسرون کا درد دور کرنے والا کہا ہی - یہ بھی اپنی صحت جسمانی سے کامیاب ہوا کیونکہ وہ جانتا تھا کہ ایک خاص شخص کی خوشی اور بہتری کے واسطے جس سے عام کو فائدہ ہی اُسکی تندرستی کا ہونا لابدی ہی - اسی زمانہ تک ہندوستان کی قدیم صحت اور قوت کا کچھ لحاظ رہا ہی بعد ازان جیسا کچھ خراب زمانہ آیا یہان کی صحت قوت اور بسالت کے لیے گویا دیو خونخوار تھا حتی کہ موجودہ حالت مین منجملہ تمام اعضائے وجود کے کوئی سست ہی کوئی چست کوئی ضعیف ہی کوئی قوی کوئی خراب ہی کوئی عمدہ لیکن اپنی ہمسایہ قومون کے اعضائے مسلمہ سے زیادہ تر قوی ایک بھی نہین ہی اور اگر بحکم شاذ کوئی ہی بھی تو اُسکی موجودہ حالت اور طرز معاشرت نہایت ناملائم

اور خراب ہی جس سے نہ صرف موجودہ لُرت بلکہ آنے والی نسلون کی ہستی پر نہایت بر اثر پڑتا ہی یا یون
کہو کہ آیندہ ہونہار کھیتی کے لیے ضعف و نابینائی کا بیج بویا جاتا ہی۔ ہم حسن جمال پر نظر ڈالتے
ہین گالون پر جھریان چہرے زعفرانی صورتین کہربائی اور آنکھون مین غنود گی پائی جاتی ہی
حال آنکہ شباب نے عرصۂ عمر مین ابھی پہلا ہی قدم رکھا ہی ضعف سے آنکھون مین نیند آرہی ہی
بیٹھے ہین تو اُٹھنا محال لیٹے ہین تو نزع کی حالت مین۔ بات کرنا دوبھر ہی۔ بلند آواز سے
بات کا سننا حضرت سرافیل کا پردۂ گوش پر نقارہ بجانا ہی۔ چڑیون کی غذا انسانون سے
ہضم نہین ہوتی۔ ریاح نے شکنین کس دی ہین۔ ضعف معدہ نے دائمی طور پر ڈیرے
نصب کر رکھے ہین۔ بدن مین منی کا پیدا ہونا داستان پاستانی ہی۔ حیلہ شکم سے کیفیت
اندرونی آشکار۔ یہ کوئی عارضہ نہین بلکہ نحافت اور لاغری کا شمہ بیان ہی۔ نام خدا ابھی سولھوین
مین گرہ نہین لگی مگر بے عینک باریک حروف پڑھنا ہوا پر نقش کرنا ہی۔ قوت و بہادری کی
یہ کیفیت کہ ایک ہلکی سی رئفل اُٹھائے نہین اُٹھتی مگر حریص الجماع ایسے ہین کہ دو دو اور چار چار
عورتون سے سیری نہین ہوتی حال آنکہ جسم کے نام سے صرف ڈھانچا ہی ڈھانچا رہگیا ہی۔
یہ کیا ہی؟ وہی صحت کی خرابی اور قوت کی بیقدری ہی جو بادشاہ تمام فخر او رسکینا میون اور
قومی ترقی ہی۔ علوم و فنون اور تہذیب و شائستگی سے ترک تعلق کیا جہالت پھیل
گئی تاریکی چھا گئی جفاکشی اور بہادری جاتی رہی کارہائے نمایان کا نام مٹ گیا محنت و
مشقت کی خو و توانائی نہین ہی اس سے اُسکی خو بھی جاتی رہی۔ ورزش اور ریاضت کا
شوق اس سبب نہین کہ خود اُسکے لیے طاقت درکار ہی۔ بعضون کے جسم موٹے تازے و
خوبصورت ہین اور وہ اگر محنت و ریاضت کی عادت سیکھین تو بہادر اور توانا ہو سکتے ہین
مگر اُنھون نے بیکاری سستی۔ کاہلی اور بے پروائی سے اپنے تئین بلغم کی پوٹ
بنا رکھا ہی لاغرون اور ضعیفون سے احیاناً کسی کام کی امید بھی ہی لیکن بلغم کی پوٹ
والے خود دو چار آدمیون کے محتاج اور دست نگر ہین اُنکے اُٹھانے بٹھانے اور سنبھالنے
کے لیے خود اُتنے آدمیون کی ضرورت ہی جتنے کہ کسی مریض اور جنازہ کو درکار ہوتے
ہین اور یہ کیفیت خاص اُن لوگون کی ہی جو بڑے پایہ کے اسیر خوش تقدیر کہلاتے ہین۔

قوم فرنگ مین جو کچھ کہ زندگی کی خوشیون اور امیدون کی تازگی کا زعم پھیل رہا ہی بیجا
و نامناسب نہین ہی وہ اپنے تئین لائق ہر کام کے پاتے ہین اور صحت و توانائی کی قدرت
سے وہان پہونچتے ہین جہان آج تک ہم نہ پہونچے اُنکے کھیل اور تماشے بھی اس قسم کے
ہوتے ہین جنپر غور کرنے سے تماشائیون کے دل مین ایک قسم کی جرأت پیدا ہوتی ہی
ایک حکیم کا یہ قول نہایت سچا ہی کہ برف کی چٹانون نشیب و فراز زمینون اور برفستانی
پہاڑون کی مشکلات کو طی کرنا اور دشوار گذار پہاڑیون اور چوٹیون پر چڑھنا اور اُنکو طی کرنا
جنپر کسی نبی نوع انسانی نے قدم نہ رکھا تھا اُنھین کا کام ہی۔ یہ کیا ہی جو اُسی صحت کی
حفاظت۔ قدر۔ اور ترقی ہی جس سے کسی قوم کا ترقی پاجانا اور فخر حاصل کرنا ضروری ہی
بخلاف ہندوستانیون کے جنھون نے صحت کی بربادی سے قومی ننگ و آبرو گنوائی

اول تو ہمارے ہاتھ مین سلف کی کوئی قومی تواریخ نہین جس سے ترقی کرتی ہوئی قومون
کے مقابل بہادری کا دم مارین اور اپنی قدیم وقعت کی حمایت کرین۔ دوم اگر اس قسم کی
تواریخ ہو بھی تو کیا۔ عقلا کے نزدیک پرانی کہانیان موجودہ حالت کے مقابل محض
بے وقعت ہین کیونکہ بہادری کے فخر کو نئی روشنی اور نیا زمانہ مطلوب ہی اگر ہم اپنا راگ
گایا کرین تو کون سنتا ہی پدرم سلطان بود مارا چہ۔ بہادر قومون کو موجودہ حالت کی عمدگی
پر ناز و فخر ہی نہ کہ فسانہ پر۔ ہندوستان کی موجودہ حالت بزبان حال پکار پکار کر کہہ رہی ہی کہ
ای ہندوستان کی قومو!! اگر تم قدیم ناموری کو دل سے پیار کرتی ہو اور خود بھی اُسی
ناموری کے بلند پہاڑ پر چڑھنا چاہتی ہو تو اسلاف کی طرح کوشش کرو اور اپنی ہی قوت کو
مشکل کشا سمجھو اور اس مسئلہ پر کامل غور کرو کہ صحت قوت ہی۔ لیکن نقارخانہ مین طوطی کی آواز
کون سنتا ہی ہر شخص اپنی اپنی حالت مین مست ہی ع جو اُٹھے سر ہی زانو سی تو سر آسمان کیون ہو

یہ بات تجربہ سے ثابت ہو چکی ہی کہ صفائی سے رہنے اور عمدہ و نفیس غذا کھانے سے
قوت جسمانی بڑھتی ہی اور قوت جسمانی سے قوائے روحانی کو تازگی و قوت پہونچتی ہی اور جب انسان
دونون قوتین حاصل کرتا ہی تو اُسمین خود بخود دلیری و ہمت پیدا ہو جاتی ہی کیونکہ ایک شی سے
دوسری شی کا پیدا ہو جانا ایک قدرتی ایجاد ہی مثلاً آفتاب کے طلوع سے عالم سفلی کا روشن

ہوجانا ایک امر اضطراری و بے اختیاری ہی ضعیف ونحیف آدمیون کو دیکھو محنت کے کسی کام
کی طرف اُنکی طبیعت کا میلان نہین ہوتا اور کہالت کی وجہ سے گویا غنودگی اُنپر طاری
رہتی ہی اب اگر یہ کہو کہ کہالت اور سستی طبعاً اور فطرتاً ہی سو یہ بات نہین بلکہ فی التحقیقت
وہ چیز جو دل و دماغ کو کسی محنت کی طرف متوجہ کرے اُنکے قویٰ مین نہین ہی ہر چند کہ تمام قویٰ
اپنی اپنی جگہ قائم ہین لیکن چونکہ وہ بے طاقت و بے جوہر ہین اسلیے بیکار و بے مصرف سمجھے جاتے ہین
محنت کے کل کام کا تعلق دل کی تازگی اور دماغ کی بیداری سے ہی لیکن جب دل و دماغ
ضعیف و کمزور ہوجاتے ہین تو اُنمین توجہ کرنے کی جرأت نہین رہتی اور بالفرض وہ متوجہ
بھی ہون تو کچھ کام نہین نکل سکتا کیونکہ اعضاء جسمانی جنکا کام محنت کرنا ہی نہایت ضعیف ہین
جسم کی تمام رگ و ریشون کا تار دماغ سے ملا ہوا ہی اور دماغ کو تمام قویٰ کی حالت سے خبر ہی
پس جب دماغ کسی عضو کو ضعیف دیکھتا ہی تو اُسپر حکم محنت صادر نہین کرتا اور بالفرض انسان
کوشش بھی کرے کہ اُسکا دماغ کسی کام کا حکم دے لیکن دماغ کا حکم کچھ بھی اثر نہین رکھتا جبکہ اعضاء
کی طرف سے یہ جواب ملتا ہی کہ وے کسی کام کرنے کو بسبب ضعف کے مجبور ہین دل و دماغ کی سستی
کچھ صرف ضعف اعضاء ہی پر موقوف نہین ہی بلکہ وہ زیادہ تر کاہل اُسوقت ہوجاتے ہین جبکہ
زیادت محنت سے تھک جائین یا خلاف اندازہ غذا کھانے سے تنفس مین گرانی ہو لیکن
کمزوری کی سستی اور سیری کی سستی مین بہت فرق ہی یعنی کمزوری کی سستی ہر وقت
دل و دماغ پر چھائی رہتی ہی اور سیری کی سستی بعد تحلیل غذا فرو ہو جاتی ہی۔

اب ایک نظر اُن لوگون کی حالت پر کرنا چاہیے جو قوی۔ دلاور۔ اور جری ہین۔
اُنھون نے کس طرح اپنے آپ کو ایک سڈول اور خوش رو جوان بنایا اور کہان سے جرأت
اور بہادری کا سبق پڑھا ہی قدرت نے چوڑی ہڈی اور مضبوط رگ و ریشے بخشے چوڑا سینہ
اور عمدہ نشو و نما قبول کرنے والے قویٰ دیے اِس شکل کا انسان بچپن اور عالم جہالت سے نکلا
تو اُسنے قدرت کے منشا پر غور کیا اور اپنے تئین سزاوار ترقی پایا لاجرم میدان بلوغ مین اٹھکھیلیان
کرتا چلا اور پھونک پھونک کر قدم رکھا۔ اور اُسنے اوقات حیات پر نظر کی اور عقل مصلحت بین سے
سلیقہ ہر کار مقرر کیا سونا جاگنا کھانا پینا اُٹھنا بیٹھنا چلنا پھرنا محنت کرنا اور تفریح پانا غرض کہ

کل طرز معاشرت مین حکیمانہ خیالات سے ایک شایستہ کارروائی کی ابو وہ جسوقت جس کام مین ہر
اول نظر گھڑی اور منٹ پر ہی اور کل مشاغل مین دانائی کا ایسا برتاو رکھتا ہی کہ کچھ نہ کچھ فایدہ ضرور
مترتب ہوتا ہی لیکن بہت ایسے فواید کے حصول پر زور نہین دیتا کہ اُسکی صحت مین فرق آئے
وہ تفریح کے لیے کسی کھیل اور تماشے مین بھی معمولی وقت پر مصروف ہوتا ہی لیکن اُس کھیل مین
بھی ایسی دانائی خرچ کی ہی کہ تماشائیون کے دل مین ایک قسم کی جرأت پیدا ہوتی ہی اور وہ
خود مستفید قوت و صحت ہوتا ہی گو بظاہر اس قسم کا کھیل داخل تفریح ہی لیکن باطن مین بالضرور
اُس سے ورزش کے فواید مقصود خاص قرار دیے گئے ہین۔ محنت و جفاکشی کی عادت علوم و
فنون اور تہذیب و شایستگی کی ترقی۔ قومی مفاخرت اور ابدی ناموری کا شوق اُسکو کسی وقت
بیکار اور لاوبالی بیٹھنے نہین دیتا زیادہ اگر اپنے تئین امرا و عمائد کے ذیل مین پاتا ہی تو زیادہ تر
محنت و ریاضت اور ورزش کو اسلیے پسند کرتا ہی کہ متوسط اور ادنی درجہ کے لوگ سبق
سیکھین اور اُسکی دیکھا دیکھی وہ بھی محنت کے عادی ہون اور بیشک بڑے آدمیون کی بھلائی یا
بُرائی کا اثر چھوٹے آدمیون پر زیادہ پڑتا ہی اور اُسکی نظر ٹھیک اُس سقف سے ہی جسکا پانی سقف
زیرین پر گرتا ہی اور اگر اوسط یا ادنی درجہ کا آدمی ہی تو بھی اپنے فواید پر نظر رکھتا ہی۔

گو یہ شخص ہر وقت اپنے دینی و دنیاوی کامون مین مصروف رہتا ہی لیکن بالضرور صبح
و شام ہوا کھانے کے لیے میدان اور چمن مین اور دریا اور پہاڑون پر سیر و شکار کی ورزش
کے لیے جاتا ہی اور اپنا کوئی وقت سستی و کاہلی مین بسر نہین کرتا بلکہ ایسے کھیلون اور شغلون مین
صرف کرتا ہی جو قوت جسمانی و صحت بدنی کو ترقی دیتے ہین۔ ہرن کی تلاش مین کوسون پھرنا
اور اُسکے شکار کی تاک جھانک مین رہنا کیسی تفریحی ورزش ہی۔ دریا مین کشتی و زورق کا کھینا
یعنی ملاحی کیسی تفریحی ورزش ہی۔ باغ اور چمن مین پودھون کے تھالے بنانا اور آنبہ کے
درختون مین قلم جمانا کیسی تفریحی ورزش ہی۔ اِس قسم کی محنت مشقت اور ورزش کو وہ مہذب
نوجوان بخوبی اختیار کرتا ہی اور حفظ صحت سے اعضار جسمانی و روحانی کو ہر وقت تازہ و قوی
رکھتا ہی غرض کہ قانون قدرت کے موافق صحت کو قوت اور قوت کو دلاوری و بہادری
کا ذریعہ بناتا ہی اور بہادری سے اور وہ کام کرتا ہی کہ فخر قوم کہلاتا ہی اور اُسسے ہر فرد بشر کے دل مین

ایک قسم کا زور اور بھروسا رہتا ہی اور اسکی نسل بھی قوی توانا اور دلاور پیدا ہوتی ہی بلکہ جب تک اسکے نطفہ کا اثر نسل مین رہیگا اور اسکی عادات وخصائل پر نسل عمل کریگی پشتہا پشت تک قوت وہمت خاندان سے رخصت ہنوگی اسی لیے لڑکا لڑکی کی مناکحت ومناسبت کے وقت شرف نسل کی تحقیق کیجاتی ہی لیکن جب شخص یا جس قوم مین مذکورہ بالا عادات وصفات اور حکیمانہ خیالات نہین ہوتے وہ دنیا مین نکمی ہوجاتی ہی اور کسی مصرف کی نہین رہتی اسکی نسبت تو یہ سمجھ لینا پڑتا ہی کہ تباہی و ذلت کا نزول اُسپر ہوچکا ہی اور ابدالآباد تک دنیا مین ذلیل وخوار اور کم ہمت رہیگی کیونکہ قومی عزت اور عقلمندی کا معروف سالک بھول ہوئی ہی ہندوستان مین عام طور پر بزدلی وکم ہمتی پھیلی ہوئی ہی اور ہر ایک شخص اپنے آپ کو نظر حقارت سے دیکھتا ہی اسکی کیا وجہ ہی؟ اسکا جواب کچھ یہ نہین ہی کہ ہندوستانیونکے اکابر او اسلاف کمزور اور حقیر تھے بلکہ صحیح امر یہ ہی کہ موجودہ امت نے اپنی بے پروائی اور اپنی غفلت وجہالت سے قدیم جرأت وبسالت کو صحت کی بیقدری اور تاب وتوانائی کی بربادی سے قوم سے معدوم کردیا جب سے اب تک جیسا جیسا زمانہ گذرتا گیا عیاشی اغلام جلق وغیرہ اقسام فواحش نے کثرت کے ساتھ رواج پایا جس سے اعصاب کمزور اور بے طاقت ہوگئے جوانون کو عین عالم شباب مین امراض سستی کجی آلت کمزوری اعصاب سوزاک قوت نامردی رقت منی جریان احتلام ضعف اعضاء رئیسہ ضعف معدہ درد کمر تاریکی چشم نابینائی خشکی جلد زردی رنگ دردسر ضعف جگر کمی اشتہا تشنج دائمی قبض سرعت انزال نسیان ضیق النفس سرفہ وجع مفاصل خنازیر ناسور ذیابیطس سلسل البول ضعف مثانہ ہچکی اسہال دیرینہ نقص انتظام عصبی نزول زکام تپ آتشک خارش کمی باہ استسقا طحال گنٹھیا بواسیر رعشہ غش برص اور فالج وغیرہ نے ایسا گھیرا کہ وہ کسی کام کے نہ رہے بوڑھون سے بھی ضعیف وناتوان ہوگئے اسکی دو وجہ ہین اول پدر کے نطفہ کا نقص جس سے نسل کا وجود قائم ہوتا ہی اور نطفہ کا اثر تا حیات اولاد کی فطرت مین پشت با پشت تک چلا جاتا ہی دوم خود نسل کی کثرت عیاشی وشہوت پرستی - ہمارے ہان کا ہر ایک جوان بعینہ ایسا نظر آتا ہی جیسے کوئی مہینون اور برسونکا بیمار - چہرہ کا رنگ فق - بدن پر جھریان - آنکھوننین ہر وقت نیند

گویائی مین ضعف۔ چلنا پھرنا شاق جب دیکھیے پلنگ پر دائم المرض کی طرح پڑا رہے ضعف ولنے اثر یہ دکھایا ہو درد سے بھی اٹھا نہین جاتا۔ ابتدائے سن بلوغ چودھوان سال ہے کیونکہ اسی عمر سے شیطان علیہ اللعن سر پر چڑھ بیٹھتا ہے جہان ذرا بدن مین جرأت اور کنکنی پیدا ہوئی کہ آرائش تن اور بناؤ چناؤ کا شوق دستک زن در طبع رنگین ہوا اب تلاش حسن ہے کہ گلی کوچے لیے پھرتی ہے سودا اور جنون کا دیو سر پر سوار جدھر جا نکلے زبان پر عشقیہ اشعار۔

ایک	پردۂ چشم ہے پھر غیرت داماں سحاب شب کو بے چشم ہے سیارہ سے چشم ہے آب	آستین اشک سے ہے رشک جیب گرداب دن کو پہلو مین ہے دل فرط قلق سے بیتاب

بازار سر سخنم بوے جنون می آید
باز آه ز نفسم غرق بجنون می آید

دوسرا	یا الٰہی ترا حسن حسینان چنگل سے	سب بزم ہے مشتاق نکل پردۂ دل سے
تیسرا	عشق در آمد ز در گفت سلام علیک	عقل برون شد ز سر گفت سلام علیک
چوتھا	پیا پیارے اتنی آج سو رہی مان	آج کی رات ہین رہجا ہو ہے بڑا احسان

پیا پیارے اتنی آج سو رہی مان

چودھوین سال سے جب عشق ستمکار بلا انداز جان کا یہ جوش و خروش ہے کہ نہ بڑے کا ادب نہ چھوٹے کا لحاظ اور نہ عقل ہے نہ ہوش ہے پھر آگے خدا حافظ۔ ابتدائے عشق ہے روتا ہے کیا آگے آگے دیکھیے ہوتا ہے کیا۔ اعضا ابھی ہنوز اچھی طرح قوت بھی نہ آئی تھی کہ اعضا نے کان صحت سے اتر جانے پایا الغظمۃ للہ کیسی عبرت کا مقام ہے۔ ہا ... دوجھ ... گودیکر ہاتھ پانون والے لڑکے لاغری و ضعف سے گویا تپ دق مین مبتلا پائے جاتے ہین جھوان لنے لگا زار شباب مین قدم بڑھانے کا ہنوز قصد ہی کیا تھا کہ صحبت ناہنجار عزازیل کردار اور والدین کی استغنا نے غار خرابی مین ڈھکیل دیا اور ایسی کند چھری سے انکو نیم بسمل کیا کہ تا زندہ اندشر سندہ اندوہ نہ جیتے ہین نہ مرتے ہین زندگی کے دن بھرتے ہین بیماری سے جان وجود مین ہے لیکن تاب و توانائی کا پتہ نہین جس سے زندگی بسر ہو۔

حسن رعنائی گلون نے چار دن دکھلا دیا	حسرت ان غنچون پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

ابتدائے بلوغ مین صحت وقوت کے نونہال چمنستان ہستی کا جس قوم مین استیصال جائز ہو
اُس سے زیادہ بے موت مرنے والی ضعیف الجثہ کمزور - اور بزدل قوم کون ہوسکتی ہی
یہی کثرت عیاشی وفواحش کی وجہ ہی کہ تیس چالیس برس ہی مین عمر انسانی کا خاتمہ ہوجاتا ہی
بہت کم ایسے لوگ ہین جو اسّی نوے اور سو برس کی عمر پر پہونچتے ہون جب ہم بعض وقت
اپنے بوڑھے بزرگون اور بزرگون سے سوال کرتے ہین کہ حضرت صاحب آپ نے کون کونسی
دھات کے کُشتے کھائے ہین کس کنوین کا پانی پیا ہی کہ باوجود اس پیرانہ سری وسالخوردگی کے
وہی اشتہا وہی بینائی وہی دم وخم اور وہی تاب وتوانائی پائی جاتی ہی جو ایک اچھے خاصے
جوان اور بھلے چنگے پہلوان مین ہوتی ہی تو وہ ہمکو یہ جواب دیتے ہین کہ بیٹا تم ان باتون کو
نہ پوچھو ہماری کیفیت جب سُنو گے تو تعجب کروگے اور متحیر ہوجاؤ گے ہم کیا کہین حیا مانع ہی
مگر خیر سُنو پچیس برس کی عمر تک ہمنے عورت کا مُنہہ نہ دیکھا حالانکہ شادی دس ہی برس کی
عمر مین ہوگئی تھی - ہمیشہ ورزش ڈنڑ مگدر اور لکڑی سے شوق رہا صبح وشام دو دو کوس
پاپیادہ میدانون مین پھرے پردیس گھومے یا دیس مین رہے فقیرانہ لنگوٹی ڈھیلی نہوئی
تمھاری طرح ہمارا پانون جابجا لغزش نہ کھاتا تھا ہمنے اب تک بیاہتا عورت کے سوا غیر
مانوس عورت کی طرف نظر اٹھا کر نہ دیکھا ۵

تجرد شسر بہم پر وازمن رنگ دگر دارد		چو گل یکسالہ ہا طی سا یتم از زیر تش پر پا

شراب وافیون اور تمام نشون سے پرہیز کیا حتی کہ تمباکو کا بھی استعمال حرام سمجھا خشک وتر
نوالے جیسے کہ رازق نے پیش کیے صبر وشکر کے ساتھ نوش کرتے رہے لیکن بقدر خدا داد
محنت وریاضت کا دستور ہمیشہ کھانے کا سونا موجب ضعف اعضا خیال کیا - عمر بھی
عار رہا کیونکہ حرارت غریزی برباد ہوتی ہی غرض کہ جسقدر مراتب صحت ہین ہمیشہ انپر عمل کیا
لیکن تم لوگون کا برتاو برعکس اسکے ہی جس سے عین شباب مین مریض دوامی بنے پھرتے
ہو ابھی تمھارا یہ حال ہی بڑھاپے مین کیا کیا مصیبتین نہ دیکھوگے اور شاید کہ پیری کی
نوبت بھی نہ پہونچے کیونکہ اُس زمانہ تک یہ اعضا کام کے لائق ہرگز نہ رہینگے ۵

سب ہوئے ابتدا ہی الفت مین		ہوئے معلوم انتہا کیا خاک

سچ ہی جو جو دشوار گزار مرحلے ہمارے جد امجد اور اب و الجد نے طی کیے ہم کیا ہماری فرشتے
بھی اُن مرحلون سے صحیح و سالم نہین گذر سکتے یہ ہو گلی اور و ستوڑ کی گھاٹیان منزل
مقصود پر ہرگز نہ پہونچنے دینگی اور یقین کُلی ہی کہ اثنا دنیا ہے اجل ہمارے لیے ہر وقت مُنہہ
پھاڑے بیٹھا ہی جون ہی کہ چار طبع مخالف سے کسی ایک کو غالب تر پائیگا کہ ایک ان مین سر پر
کر جائیگا حال آنکہ ضعف و ناتوانی نے یہان چارون کو مغلوب کر رکھا ہی اور خود غالب ہی نظم

چار طبع مخالف و سرکش	چند باہم بوند باہم خوش

اگر یکے زین چہار شد غالب
جان شیرین بر آید از قالب

خیر ہمنے جو کچھ برتاؤ کیا پھر بھی غنیمت ہی بڑی فکر تو اب نسلی تہذیب کی ہی سو بڑا سبب
ہمارے بچون کے بدراہ اور شہوت پرست ہو جانے کا یہ ہی کہ عالم مدہوشی اور ادنی ترین
صغرسنی یعنی پانچ پانچ چھ چھ برس کی عمر مین انکی شادی کر دی جاتی ہی اور بارہ چودہ
برس کی عمر سے سکھلایا جاتا ہی کہ منشین کھیلین اور دنیا کے فرائض ادا کرین حال آنکہ جورو
خاوند ابھی ایک ساتھ کھیلنے کے لائق ہین وہ کیا جانین عیش و عشرت اور مباشرت کیا چیز ہی
لیکن چونکہ وہ دونون بعد مکلاوہ ایک جگہ اور ایک کمرہ مین زبردستی سے متفق سلائے
جاتے ہین اسلیے نفس امارہ خواہ نخواہ انکو حظ دنیویہ پر مائل کرتا ہی اور خود بخود طور و طریق
محبت و وفا سے واقف ہو جاتے ہین جیسے مکتب مین ہمنے جب سے پڑھا ع ش ق تا عمر ہمکو یاد
رہا ع ش ق ۔ انجام کار یہ کہ عورت ابھی حد بلوغ کو نہین پہونچی کہ حاملہ ہو گئی پس اُس سے بالضرور
نہایت کمزور اور لاغر بچہ پیدا ہوگا جو بوجہ حقیر اندامی و پست قدی کے کسی قسم کی زیادہ اور
سخت محنت کا متحمل نہین ہو سکتا اور اسلیے کہا جاتا ہی کہ بچپن کی شادی سے موجودہ
امت کی جسمانی ۔ دماغی ۔ اور اخلاقی قوت اور چستی و تیزی مین بہت کچھ نقصان پیدا ہو گیا ہی
جو بچے کہ والدین کی کم عمری مین پیدا ہوتے ہین اُنکی نظیر ٹھیک قلمی درختون سے ہی اور بلوغ
نارسیدہ عورت مانند اُس آنب کے ہی جو پال مین دبا کر بے وقت پکایا جاتا ہی اب اس آنب
کو دیکھو اُس قدرتی کامل آنب کے مقابل جسنے پختگی ۔ جسامت ۔ اور عذوبت شاخ کی

دامن مین پائی ہی کیسا حقیر اور دبا ہوا ہی تجربہ شاہد ہی کہ کم عمری کی اولاد ہمیشہ مریض رہتی ہی
پھوڑا پھنسی گلسوئے ورم آشوب چیچک اور بہت سے مختلف عوارض خصوصاً جگری حرارت
اور تشنگی گرمی ہر وقت اُنکا گلا دبائے کھڑی رہتی ہی۔ والدین جنھون نے اپنے بچون کی
شادی کی ہی نہایت ارمان آرزو اور خوشی سے دولھا دُلھن کی یکجائی کو دیکھتے ہین اور
جب حمل کا ڈھنگ پایا جاتا ہی جسکو اِس ملک کی اصطلاح مین امید خوشی کہتے ہین تو وہ
چھولے جامہ مین نہین سماتے اور فراخ حوصلگی سے صرف زر عمل مین لاتے ہین حموع جہل بیعقلی
سولہ برس سے کم عورت اور بیس برس سے کم مرد کا ہرگز اتصال ہونا مناسب نہین ہی
جب کبھی یہ دونون صغر سنی مین وصل کرینگے تو نہ اُنکی اولاد ہی دائم المرض اور ضعیف القوی
ہوگی بلکہ یہ دونون بھی اپنی زندگی کی عیشون اور ہستی کی خوشیون کو تلخی سے بدل دینگے
کیونکہ تیس برس سے آگے اُنکی جسمانی طاقت ہرگز کام نہ دیگی اور قوت شہوت تھوڑے
زمانہ مین مسلوب اور معدوم ہوجائیگی رگ ریشون اور اعصاب مین سستی و کاہلی وریاح ڈینگی
صغر سنی کی شادیان کچھ اسی لیے مضر نہین ہین کہ زن و مرد کی ناتوانی کا باعث ہونگی
بلکہ بڑا دھڑکا یہ ہی کہ قضا سے اگر دولھا عنقریب مر گیا جسکی عمر ابھی آٹھ سات ہی برس کی ہی
اور دُولھن کی عمر اس سے بھی کم۔ تو بیوہ کی عمر کس طرح بسر ہوگی وہ کیا جانے گی کہ قدرت نے
اُسے کس کارن پیدا کیا اور استری پرش کا دنیا مین کیا بھوگ سنجوگ ہی۔ ایام بلوغ کی شادیون سے
خیر اتنا تو ڈھارس ہوتا ہی کہ برس دو برس دولھا دولھن شربت مواصلت سے شاد کام ہوجاتے
ہین مگر بچون اور شیر خوارون کی شادیان اور بعد ازان بیوگی کی مصیبتین سخت ستم
ڈھاتی ہین اور انسانون کے کلیجے پاش پاش کرتی ہین۔

ہر چند کہ ملکی آب و ہوا اور قدرتی خواہشات کو قوم کے قوی و تنا ور اور جسیم ہونے مین بہت بڑا
دخل ہی لیکن بچپن کی شادی سے جیسا کچھ قومی طاقت پر بُرائی اور نقصان کا نزول ہوتا ہی
لاثانی و بے نظیر ہی اسی قسم کی ناتوانیون نے ہندوستان کی قومون کو موجودہ خرابیون
اور بزدلیون تک پہونچایا اگر یہان کی قومین اپنی قدیم قوت کو برقرار رکھتین تو کون کہ سکتا ہی
کہ اجنبی اقوام کا گذر یا دخل اِس ملک پر ہوتا اور اب ہندوستانیونکی کم ہمتی و فطری ناطاقتی ہی

کہ اپنی مشکلات کو دور نہین کر سکتے اِنکا ضعف باعث فتح اقوام غیر ہی مسٹر نائٹ کہتے ہین
کہ اگر ہندوستانیون مین وہ قوت قائم رہتی جو بوجہ اِسکے اُنسے جاتی رہی ہی کہ پشت با
پشت سے بچپن کی شادیون کی نسل ہی تو ہمین شک ہی کہ ہماری سلطنت دوسرو نتک
رہ سکتی ہی یا نہین بلاشک اُنکی باہمی دشمنی و نفاق اور ضد مذہبی کے باعث ہماری خوب
بن پڑی ہی مگر تاہم اِس ملک کی قدیم تواریخ سے ثابت ہی کہ اگر اُنمین قوت باقی رہتی تو صرف
اختلاف مذاہب دوسرون کے حملون کا مانع نہ ہوتا افسوس کہ اُنکی ناقابلیت و ضعف ہی نے
مردانہ شعار ہاتھ سے کھویا اور یہ خود بدست و پا بنکر فقیرون کی طرح تقدیر پر شاکر ہو بیٹھے سے
آنچہ نصیب ست ہم برسد ✤ ور نستانی بستم برسد ✤ یہ سمجھنا بڑی بے عقلی کی بات ہی کہ تندرستی
اور بیماری خدا کے ہاتھ ہی اسواسطے علاج کرنا گناہ ہی کہ خدا ناراض ہوجائے مثلاً زخم پر مرہم
لگانا اور بخار مین کُنین کھانا گناہ کبیرہ ہی بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ اکثر بیماریان اسواسطے
ہوتی ہین کہ لوگ خدا کے حکم کے خلاف کرتے ہین یعنی قدرتی ہوا اور پانی اور اصول صحت کو
ہمیجا و برعکس عمل سے خراب کرتے ہین۔ حفظ صحت یا بیماری کے دفعیہ کے واسطے
دوا کرنا یا حکیمانہ برتاو رکھنا خدا کو نامنظور ہوتا تو وہ ہرگز دوا پیدا نہ کرتا اور نہ علم طب اور
اُسکے جاننے والون کو عدم سے وجود مین لاتا۔

جب تک کہ مرد و عورت پختہ جوش نہین ہوتے اُنکی چھُٹپنے کی اولاد بیشتر ضائع ہوجاتی ہی
اور اگر کسی وجہ سے کوئی بچہ بچ بھی نکلا تو اُسکے مزاج مین بلا کی گرمی سما جاتی ہی اور یہی گرمی
تا زیست مختلف عوارض کا ذریعہ بنی رہتی ہی۔ ہم شرطیہ کہتے ہین کہ والدین کی جوانی کی
عمر مین جو بچہ پیدا ہوگا وہ بیماریون سے بری رہیگا اور قوی ہوگا۔

لیکن ان رموز کو وحشی قوم کی بلا جانے یہان تو جہالت اور ایشیائی تعلیم نے آنکھون پر پٹی
باندھ رکھی ہی بس کیا دیکھین۔ سچ جانیے کہ ہندوستان مین بڑا بھاری قومی نقص اور
قومی جہالت ایشیائی تعلیم ہی جو انسان کو ہرگز ایک لائق اور مہذب شخص نہین بنا سکتی
گورنمنٹ کے سررشتہ تعلیم سے خارج کی ہوئین کتابین مثلاً دواوین مثنویات قصص اور
ہزلیات ہندوستانیون کو ایسا سبق دیتی ہین کہ وہ لکھے پڑھے آدمی ہوکر اپنے تئین مجنون بز عقل

اور پاگل تبلاتے ہین اور اچھے بھلے صاحب ہوش وحواس ہوکر خبطی بننے کو اپنا فخر سمجھتے ہین چنانچہ
ایک شاعر کہتا ہی ؎ باسنگ طفلان یارب چہ سازد * نازک دلِ من مینا دلِ من * یہ ادنی
اظہار جنون ہی کہ لڑکے پتھر مارتے ہین اب ذرا شاعر کے دل کی نزاکت کو ملاحظہ فرمائیے ؎
آہستہ برگ گل بفشان بر مزار ما * بس نازک ست شیشۂ دل در کنار ما * دل کی نزاکت ہی
توجہ طلب نہین ہی بلکہ اسپر بھی لحاظ رہے کہ شاعر مرچکا ہی اور گور مین پڑا ہوا شعرخوانی کر رہا ہی
ایک ہٹیلے اور ضدی سخنور صاحب فرماتے ہین کہ ای معشوق ہم تو تیرے ہی در پر اپنا سر پتھر
سے پھوڑینگے تیشہ مار کر مرینگے اور تجھپر ہتیا دینگے لقصد لعیہ معاف تصدیق کے لیے بندہ بھی
حاضر ہی ؎

کی کوہکنی تو زور کسنے دیکھا — اور قیس کا آہ و شور کسنے دیکھا
کرتا ہی جو کچھ کرینگے تیرے در پر — ناچا جنگل مین مور کسنے دیکھا

اپنی ناتوانی کے ثبوت مین ایک بدحی خان شاعر یون گوہرافشانی فرماتے ہین ؎

زار اس درجہ ہوا بادیہ پیما ہوکر — ذرہ چاہے تو ٹھکادے مجھے صحرا ہوکر

الغرض تمام ایشیائی شاعری اسی قسم کی وحشت اور مجنونانہ خیالات سے بھری ہی
جس شعر کو پڑھیے اور سنیے کچھ نہ کچھ تو شاعر کی حماقت کا ضرور ملیگا ہرچند کہ کسی زمانہ مین
اس قسم کی لسانی اور ژاژخائی کو فروغ ہوا اور زمانہ کے ذی مقدور لوگ اسکی قدر
کرتے ہون لیکن انیسوین صدی کی فرنگستانی شائستگی کے موجودہ زمانہ مین تو ایسی
سخن رانی حماقت اور سفاہت سمجھی جاتی ہی۔ نئی روشنی والے بزرگوار نہ صرف خیالات
اور مضامین پر نفرت کرتے ہین بلکہ شاعر کی عقل وتمیز پر لاحول پڑھتے ہین۔

انظر الی ما قال ولا تنظر علی من قال۔

جس قوم مین مذکورۂ بالا نالائق تعلیم اور فحش خیالات کا رواج ہو وہ قوم کیا ترقی کریگی
اور ایسی قوم کی قوت دماغی جسقدر جلد زائل نہ ہو تعجب ہی کیونکہ ایشیائی شاعری کے پیچ وتاب
مین پڑے ہوے لوگ ہر دم کاوش وخلجان ہی مین مبتلا رہتے ہین اور بیہودہ خیالات کی
تلاش سے ایک دم فرصت نہین پاتے حالانکہ صرف شاعری کے جلو کے لیے جھوٹا عاشق

جانبازاور فریبی ست دنیا فراموش بننا پڑتا ہی اور خیالی معشوق وطبع زاد عشق کا راگ گایا جاتا ہی
جھوٹے الفاظ اور مبالغہ آمیز خیالی مضامین خود ہی بیفروغ نہین ہین بلکہ قائل کی اخلاقی
قوت کو بھی بٹہ لگاتے ہین ہمارا سوال ہی کہ موجودہ زمانہ کے ایشیائی شعرا نے اپنی ناحقہ
شبا روزی محنت اور کاوش کا کیا نتیجہ پایا سوا اسکے کہ بنٹ دو بنٹ انکے کلام کی جھوٹی واہ
واہ مجلس مشاعرہ مین ہوجاتی ہی - دوم جو قوت کہ اس بیفائدہ کوشش مین صرف کیجاتی ہی
کیا وہ بہبود کے عمدہ خیالات مین کام نہین آسکتی - بیشک - اگر دماغ کو سوز وگداز ہی
مین رکھنا منظور ہی تو بہت ایسے کام ہین جنکو بڑی طاقت والے دماغون اور دلون کی
توجہ درکار ہی مثلاً علم اخلاق علم معاش علم جرثقیل علم حیوانات علم طیور اور علم کیمیا مین جودت
ذہانت - اور طباعی دکھاؤ مین - حقیقت مین نظم کا پایہ بلندی اور اس سے بہ نسبت نثر کے
قلوب پر بہت جلد عمدہ اثر مترتب ہوتا ہی خصوصاً پند وموعظت اور اخلاق کے اشعار
بے طرح دل مین چبھتے ہین لیکن اب ویسے ناظم بے عدیل اور سخنور عالی دماغ کم ہین جیسے
کہ گذشتہ زمانہ مین ہوگذرے اور جس طرح کہ نظم عمدہ اپنا عمل کرتا ہی اسی طرح خراب اشعار بھی
برائی پھیلانے مین سریع التاثیر ہین - ذیل کے متفرق اشعار سے تمکو دلاویز اور معنی خیز
مطالب حاصل ہونگے جو گذشتہ اساتذہ کے اخلاق کا ہر فرد بجای خود فوٹوگراف ہی

ای ذرہ یکے قصد رہ گردون کن
وی قطرہ یکے سیل لب جیحون کن

ای دانہ کہ خوشہ میتوانی گشتن
در خاک چہ ماندہ سرے بیرون کن

خود را پسند دلپسند ہمہ باش
نقصان مپذیر و سودمند ہمہ باش

عاری ز لباس عاریت باش چو نخل
بر خاک نشین و سربلند ہمہ باش

بسوے راستی دل را ہدایت کن کہ مپاشد
عصاے آبنوسی بہ ز میل سرمہ اعمی را

سو سنین پیر تم کا الٰہی اللہ رے
غفلت جو جہان مین تجھ کو ناشی ہوگی
نام خدا ہو جوان کچھ تو کیا چاہیے
مرنے پہ کمال جان خراشی ہوگی

دنیا سے تو چل بسے مین دیتے ہین جواب
اس شہر کے نا کہ پہ تلاشی ہو گی

سبحان اللہ کیا پر اثر اشعار ہین اور سُنیے ؎

جہان بگشتم و دردا بہیچ شہر و دیار
چنان بانیک و بدعرفی بسر کن کز پس مردن
این عمر کہ بیتاب بہ بینی آن را

نیافتم کہ فروشند بخت در بازار
مسلمانت بہ زمزم شوید و ہندو بسوزاند
نقشے ست کہ بر آب بہ بینی آن را

دنیا خوابے و زندگانی ورو ے
خوابے ست کہ در خواب بہ بینی آن را

غرض کہ عمدہ خیالات بجاے خود عمدہ ہی تسلیم کیے جاتے ہین اور انکا اثر او نتیجہ بھی عمدہ ہوتا ہی مگر حیف ہی کہ مہذب و مفید خیالات پرانی اور حال کی شاعری مین بمشکل بہت کم دستیاب ہوے ہین - جملہ معترضہ کے طور پر ہمنے بیان پرالشیانی شاعری کا اسلیے ذکر کیا ہی کہ صحت کی ناقدردان قوم کی دماغی قوت فضول صرف ہوتی ہی اور عمدہ اشعار سے روح کو ایک قسم کی فرحت اور قوت حاصل ہوتی ہی -

مذکورہ بالا اشعار جو ہمنے انتخاباً لکھے ہین ایسے ہین کہ ہر کسی کے قلب پر پاکیزہ اخلاق کا عمدہ اثر ڈالین اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ ہر قسم کی پاکی و صفائی سے انسانی دماغ اعلی درجہ کی قوت اور روشنی حاصل کرتا ہی فی الجملہ منجملہ دیگر اسباب ترقی قوت کے دماغی صحت کے واسطے عمدہ خیالات کی مزاولت بھی ضروری ہی کیونکہ ہر دماغ جس حالت مین رہتا ہی اُسی کے متعلق خیالات پیدا کرتا ہی - عمدہ تعلیم کی خواہش مہذب قومون کو خاص اِسی وجہ سے ہوتی ہی کہ دماغ مین شائستہ خیالات اور برگزیدہ نکات پیدا ہون چونکہ ہماری قوم نے آبائی میراث پر تصرف پایا ہی ع میراث پدر خواہی علم پدر آموز یعنی اُسی علم کو حاصل کیا جو خاندانی شریعت ہی اسلیے مبالغہ اور لغو اور مجنونانہ خیالات مین اُسکو دلچسپی ہی اگر اعلیٰ اور شائستہ تعلیم پائی ہوتی جیسی کہ سنسکرت اور عربی بالخصوص فی زماننا انگریزی ہی تو اِسمین کچھ شک نہین کہ جسطرح وحدت کو کثرت کی اور کثرت کو زندگی

کی اور زندگی کو صحت کی ضرورت ہوئی قوم کو بھی صحت کے حفظ اور قوت کے بڑھنے کی ضرورت ہوتی یہ امر یقین کر لینے کے قابل ہی کہ ہمارا جسم اور ہماری جان جناب کبریا کی ایک ودیعت ہے

اس خوبی جمال پہ غافل نہ کر غرور		یہ حسن یہ جمال امانت خدا کی ہی

اس امانت کی حفاظت بکمال حزم و احتیاط لازم ہی اگر ہم کسی قسم کی بے پروائی کرتے ہین تو گویا بڑے بھاری خائن ہین اور اپنے محاسب کی باز پرس کا اندیشہ نہین کرتے -

غیر قومین جنھون نے انسانی ضروریات - انسانی حاجات - انسانی آسائشون - اور انسانی راحتون کو اپنا مسخر و مطیع بنا لیا ہی صحت کی بڑی قدر کرتی ہین وہ جانتی ہین کہ انسانی وجود کی مشابہت ایک مکان سے ہی اور مکان جبھی تک صاف و رست - آراستہ اور ہوادار رہیگا جب تک کہ اسمین چراغ جلیگا اور جاندار آباد رہینگے لیکن مکان کے خراب اور ناقابل ہوتے ہی انسان اور حیوان اُس سے نکل کھڑے ہونگے اور کوئی جاندار آباد نہوگا اسی طرح بقاے صحت تک روح اور حواسون کی آبادی وجود مین ہی جب وجود ناقابل اُنکی سکونت کے ہوگا تو وہ جگہ خالی کرجائینگے اور اُسکی بربادی کی کچھ پروا نہ کرینگے

ے بلبل نے آشیانہ چمن سے اُٹھا لیا		اُسکی بلا سے بوم بسے یا ہما رہے

مہذب قومون نے صحت و قوت کو آلۂ تمام ترقیون اور ذریعۂ زندگی کا خیال کیا ہی اور اُنکی نظر ہر دم اسی آلہ کے مصفا و مجلی رکھنے اور اُس سے کام لینے پر ہی لیکن ایک ہم ہین کہ اس آلہ کو طاق نسیان پر رکھ چھوڑا ہی تا کہ لقمۂ مور چہ ہو - ہماری قوم سے ایک شخص اگر شراب کے خمار اور افیون کے عمل مین ہی تو دوسرا چنڈو خانہ مین یا رنڈی کی بغل مین - تیسرا جھوٹی شاعری کی کاوش مین چوتھا لایعنی خواہشات اور بے سود ترددات سے کاہش مین - غرض کہ اِدھر سے لیکر اُدھر تک صحت و تندرستی کے پیچھے ہاتھ دھو کر پڑے ہین یہ ایسے واہیات مشاغل ہین جنسے انسان دائم المرض ہی نہین ہوتا بلکہ بدر کی طرح روز بروز کاہش مین رہکر عنقریب برج عدم مین ڈوب جاتا ہی - خصوصاً شراب خواری کا چسکا ہی الله غنی !! شراب وہ بلا ہی کہ گلے پڑکر آدمی کو چٹ کرجاتی ہی - تمام امراض کی دوا ہی مگر اس تب دق کا علاج نہین سے ڈسا ہو کا نے جسکو ظالم تو وہ فسون کا اثر سے

کھیلے ؛ وہان گیسو کا تیرے کا ٹانہ منھ سے بوے نہ سر سے کھیلے ؛ شراب کی لت اور نصیحت و ملامت سے چھوٹ جاتے ہے کیا طاقت کیا مجال - بلکہ لعنت و ملامت اور پھٹکار سے اور بھی ترقی پکڑتی ہے جیسے ہوا سے نشہ ؎ ملامت کشا نند مستان یار ؛ سبک میبرد اشتر مست بار ؛ ڈاکٹر کننگھم صاحب کہتے ہین کہ شراب کا پینا اچھا نہین یہ اکثر مضر پڑتی ہے اور اُسکے افعال بھی خراب ہین - بدانست راقم شراب کے نقائص نامحدود ہے چند خرابیان یہ ہین - زر دادن و درد سر خریدن - شر و فساد - سو رادبی - تضییع ننگ - ترک حق - تحقیر دین - رسوائی عام - ضعف اعضا رئیسہ - خانہ بربادی - اتلاف اوقات - بدبو - نفرت ہمنشین - ملامت عامہ - عدول حکمی بزرگان - نقصان صحت - کاہلی و بزدلی گناہ کبیرہ - وغیرآن البتہ شراب دوا ہے اگر بہ نظر تحلیل غذا بمقدار قلیل بعد از غذا نوش کرین جیسا کہ حکمت نش قوم فرنگ مین رواج ہے وہ لوگ اس شی کو ذائقہ افزاے طعام ہی قرار نہین دیتے بلکہ زیادہ محنت برداشت کرنے والی ایک قوت سمجھتے ہین اور نظر عام سے پوشیدہ جگہ نوش فرماتے ہین گلیون اور بازارون مین کجیان نہین اڑاتے اور وہ بس ہندوستانی جگر خراش شراب کو دھتا بتجتے ہین جس سے ہندوستانی اقوام زار و نحیف ہو رہی ہین بلکہ اقسام ادویات و نباتات و مقویات کے عرق کو شراب سمجھکر پیتے ہین اور بزبان حال کہتے ہین ؎ عقل ملی ہے ہمین وہ غیب سے ؛ کار ہنر لیتے ہین ہم عیب سے ؛ لیکن ہندوستانیون کی پالسی اسکے خلاف ہے وہ جب تک بخوبی مدہوش نہو جائین اور بیخودی مین عالم بالا سے نہ گذر جائین لاؤ کی پیاس نہین بجھتی ؎ گر ہے تو نشہ ہی دھم سی ہو کیا فقر وہ کیا شراب تھی جسکا خمار تک نہ رہا ؛ کیسی کیسی ریاستین - جاگیرین - اور بڑے بڑے علاقے اس شراب ہی نے برباد کیے ہین - کیسی کیسی نوخیز جوانیان غارت ہوئی ہین عبرت ! عبرت !! ! برسات آئی اور رندان می خوار مین چہ میگوئیان ہونے لگین -

رائصاحب - ارے یار و برسات ابھی گئی اور یہان ابھی بے ترتیبا شد قربان اس افسردگی و تقویٰ کے لو اُٹھو ایک گیلن شامپین دو گیلن الکشا اور تھوڑی سی لیمونیڈ لے آؤ ابر گھر آیا - اب دل کو تاب کہا ؎ برق چشمک زن نظر طرف کو ہساران سیر سدھ

ساقیا سامان ساغر کن کہ باران میرسد ٭ واللہ عجیب سما ہی چمن ہی اور باد بہاران ہی

عشرت سے بلبلون کو قفس کا نہین خیال
از خود شگفتہ ہو گئے غنچون کا ہی یہ حال
گلچین سے اب گلون کو نہ مطلق رہا ملال
پھولے ہوئے ہین کبک رہی اپنی چال ڈھال

ہر برگ بوستان جہان کا نہال ہی
شمشاد جھومتے ہین خوشی سے یہ حال ہی

جلیس۔ سبحان اللہ حضور کتنی قربت کی سوجھی اس زندہ دلی اور امنگ کے قربان ہمارے حضور تو واللہ اپنے وقت کے واجد علی شاہ ہین کیسی کیسی لطف و مذاق کی باتین سوجھتی ہین۔ ہان سچ تو ہی ایسی بارش بہار مین بھلا خموشی و تنگدلی کا کیا کام جیسے گویا ماتم چھایا ہی۔ حضور اس سمان کی کیفیت پر مجھے بھی ایک بند یاد آگیا ہے سنئے

باد نسیم رقص کنان ہی چمن چمن
مہکی ہوئی ہی چار طرف بوے نسترن
پھولے نہین سماتے ہین جامہ مین گلبدن
یہ گل نئے کھلے ہین کہ سوسن ہی شعلہ زن

ہر خار پر گلون سے سوا اب نکھار ہی
بلبل کا ذکر کیا رگ جان بیقرار ہی

داروغہ۔ حضور اقدس و اعلی یہ چند گیلن حاضر ہین۔ بندہ رخصت۔
ایصاحب۔ ارے میان جمیر کاگ کھولو اور لنڈھا چلو اب کیا دیر ہی بھئی واللہ تم بڑے کاہل ہو خواہ اتنی دیر ہار میان آج کیا ہو گیا ہی۔ واہ رہی تری نزاکت۔ لے اب دیر نہ کر و سستی کی قبا اتار دے

ہمشکل گو ہی حسن مین ساقی سبزہ رنگ
محفل مین اب تو ہوگ ہین سب مدتی تنگ
دینے مین ایک جام کے اتنا ہی درنگ
شیشے اٹھا کے منھ سے لگالین یہ ہی امنگ

اب تاب ضبط کی نہین یہ بیقرار ہین
ہم بچپنے سے دختر زر پر نثار ہین

گو شانین جی سے ہین و لوے غضب کے جوانی کے جوش ہین۔ ساقی ہی
ٹُہی جام ہی اور بادہ نوش ہین۔

جیمو۔ لیجیے جناب لیجیے ۔ یہ شاہپین کا ایک گلاس اور یہ اکشا کمار کی طرف مخاطب ہو کر) ارے گلاب حضور کے آگے یہ رکابی شامی کباب اور کوفتہ کی بڑھا وے

میرزا۔ یار چے ذری برف کی ڈلی اسمین نہین چھوڑ دیتے ۔ تمھین میری سر کی قسم (اٹھا کر چڑھا گئے) ارے بھئی برف ورف رہنے بھی دو کچھ ضرورت نہین۔ واللہ بڑی لطیف شراب ہی کس دکان سے آئی ہی تازہ ہی بالکل حال کی کشیدا ہا ہا ہا

کیا یاد ہ گا گا دن سے سر ورکیا دیکھو		آباد رہیگے دا تا ساقی تری محفل کو

شیخ جی سے ای دل شراب پیجیے دن ہین شراب کے ؛ قربان واعظو نکی عذاب و ثواب کے

راجصاحب۔ اہہ ہو ہو کیا سمان بندھا ہی یہی بہشت جسکو کہتے ہین اسوقت ہماری آنکھون مین ہی ے خوشا دمی کہ در شیشہ سالہا ست باشد ؛ دختر رز کہ ارکردہ جوان پیر شود

گوشامین سے یان خوف کچھ نہین ہی حساب و کتاب کا ؛ دے بھر کے اپنے ہاتھ سے ساغر شراب کا

بابو۔ واہ بہت اچھا ہم اور ایک پیالہ مانگتا ہی۔ کوئی ہاے مسٹر لال موہن گھوس اور پارلیمنٹ کی ممبری کا ڈولنگ ہاے بڑا افسوس مگر شیوداس پال بڑا کب ریہ کہکر زار زار رونے لگے

راجصاحب۔ داروغہ! داروغہ!! ای داروغہ!!! اکدھر مر گیا ارے کوئی بلا دے۔

چپراسی دوڑا گیا داروغہ جی کو بلا لایا۔

داروغہ۔ ارشاد۔ حضور حاضر ہون۔ جو حکم۔

راجصاحب۔ ایک توڑا حاضر کرو۔

مرزا۔ صاف قلقل سے صدا آتی ہی آمین آمین ؛ اپنے ساقی کو جو ہم رند دعا دیتے ہین

داروغہ نے ڈیوڑھی پر جا کر ماجی صاحبہ سے رپوٹ کی کہ راجصاحب نے ہزار روپیہ کا توڑا منگایا ہی اسوقت یارون نے خوب رنگ جمایا ہی شرابین اڑرہی ہین اور شعر خوانی ہو رہی ہی جیسا حکم ہو تعمیل کرون۔

ماجی صاحبہ یہ سنکر برافروختہ ہوئین اور طیش مین آکر اٹھین کہ دیکھین نالائق فرزند کا کیا حال ہی ایک کنیزک خیر سگال جسکو راجصاحب سے در پردہ انس تھا دوڑی اور کمرہ کے دروازہ سے بولی کچھ خبر ہی یہ کیا ہو رہا ہی اماں آتی ہین اتنا سننا تھا کہ سب کے سر

کافور ہوگئے بوتلیں اور پیالے اور ستار و طبلہ وغیرہ پڑے رہے مجلس درہم برہم۔
اماں آئیں دیکھا تو سناٹا ہی بڑبڑانی لگیں کپوت نالائق نے چند روز بھی صبر نہ کیا
ارے باپ کی برسی بھی تو ہو لینے دیتا۔ ہائے خاندان کو بدنام کیا۔ ایسا نیکنام پدر جسکی
ناموری دنیا مین پھیلی ہوئی ہی اُس سے یہ بدبخت فرزند ہو مگر قسمت۔ نصیب۔ تقدیر۔ ۵

دن رات گفتگو ہی شراب و کباب کی	انھون سنے میرے پوت کی عادت خراب کی

اب سنیے کہ جون ہی سب لوگ کمرہ سے بھر بھرا کر نکلے اور ہوا لگی کہ نشہ نے طغیانی پکڑی
پائون لڑکھڑائے اور گرے مرزا جی تو دھم کے بھل زینہ کی سیڑھی پر آرہے ارارا دھم۔
رائے صاحب نے اصطبل مین گھاس پر جا کر دم لیا بابو صاحب کہتے تھے اوجیما وجیوارے
شالا ہم کیا بولتا ہی ہمارا دھوتی پکڑتا ہم چلا لیتا گرامانی ڈیرہ دکرنا۔ مہا شانی۔
اُمرازادون اور شریفون کا تو یہ حال ہوگیا مال و دولت کے پیچھے پنجے جھاڑ کر پڑے ہین
صحت و وقت بلکہ زندگی کے دشمن ہو رہے ہین اب ذرا اجلاف اور ارذل لوگون کا ذکر
خیر سنیے۔ ایک ذات شریف سرکاری تعلیم کی بدولت عہدہ منصفی پر سرفراز ہوگئے
دھرتے سے مقدمات فیصل کرنے لگے مگر بلا کے تند مزاج۔ آفت کے گھر۔ غضب کا پرکالہ۔
طبیعت کیا ایک برق پارہ تھی ذہن کی رسائی سبحان اللہ۔ مقدمہ پیش ہوا کہ ذہن نے فوٹو لیا
روداد کا سننا تھا کہ حافظہ نے قوت مقناطیسی دکھلائی۔ عوام پر تند مزاجی شاق گذری
اسلیے ہر لب پر منصف صاحب کا ذکر۔ کوئی جودت و ذہانت کا مداح تو کوئی نازک مزاجی کا
شاکی۔ خصوصاً قومیت سے عوام کو بیزاری تھی گو بہ لحاظ قابلیت کندن تھے مگر
قومیت کا ٹانکا لگا ہوا۔ گھر گھر یہی ذکر کہ اُف رے انقلاب زمانہ سنار اور منصفی کا عہدہ ہے

بُت کرین آرزو خدائی کی	شان ہی تیری کبریائی کی

دکار مغز اور اعلی خاندان والون کو ہر وقت انکی قومیت کا خیال تھا اور افسوس کے
ساتھ آداب بجا لاتے تھے مگر آپ سمجھیے کلار کا فرقہ ہزارون فرقہ مین چھٹا ہوا اپنی
حرفت سے کب باز رہتا ہی خصوصاً ایک عیار طرار لسان اور ظریف مزاج وکیل کسی
وقت حاضر جوابی اور جواب ترکی بہ ترکی سے نہ چوکا۔

منصف۔ کیسے ۲۳۴ نمبر کا مقدمہ آج مین نے کیسا فیصل کیا ذرہ سی داد دیجیے گا۔
وکیل۔ اے حضور باون تولا و رپاو رتی۔ حضور نے سولآنہ انصاف کیا پس
مین زیادہ صفت کیا کرون حضور تو سونے مین سُہاگا ہین۔
منصف۔ مجھے آپ بڑے گستاخ اور زبان دراز معلوم ہوتے ہین یہ کیا
واہیات رمز و کنایہ ہی۔
وکیل۔ جی ہان سو سُنار کی تو ایک لوہار کی۔
منصف۔ تم اِس قابل ہو کہ کمرۂ عدالت سے باہر نکلوا دیے جاؤ۔
وکیل۔ (آہستگی سے ہمعصرون مین خفیف نہ کیجیے سیر بھر چاندی نذر کرونگا
منصف کے دل پر یہ کلمہ اثر کر گیا اسلیے ذرا ڈھیلے پڑ گئے۔
منصف۔ یار چہ تم بڑے بذلہ سنج آدمی ہو بُرا نہ ماننا ہمنے بھی دل لگی مین لشیب و فراز دیکھا
وکیل۔ اے واہ رے ہم کیا کہنا کیسا تا و مارو یا کیون نہو ع زر اگر بر سر فولاد نہی نرم شود
اسی طرح ایک مقام پر مہتر یعنی خاکروب تھانہ دار مقرر ہو کر آیا تھا جسنے رعایا کا
دم ناک مین کر دیا لیکن تجربہ کارون اور رنگین مزاجون نے چٹکی مین اُڑا دیا! ایسے ایسے
فقرون پر دھر لیا کہ بیچارے کو فوراً تبدیلی کرنا لازم آئی۔
جس شی کو جہان اور جہانیان انقلاب زمانہ کہتے ہین ہرچند کہ انھون نے اُسکا
نام سن لیا ہی مگر صحیح طور پر معنی سے واقف نہین سچا انقلاب یہی ہی کہ شرفا نے
رزیلون کا شعار اختیار کیا اور انھون نے انکا الس یہ اعمال کا نتیجہ ہی نہ کہ انقلاب زمانہ

خاندان نبوتش گم شد	پسر نوح با بدان بنشست
پئے نیکان گرفت مردم شد	سگ اصحاب کہف روزی چند

شرفا اور نجبا کی اولاد نے اوباشی اختیار کی اور ارزل نے کسب کمال اسلیے قوم کو
زوال آیا یا امر قابل غور ہی کہ جب قوم سے عقلی نور اور دماغی قوت زائل ہوئی اور صحت کے
پیار کرنے والون اور تہذیب پسندون کی فطرت مین پہونچی زہیان آبادی شرف یادیانت
پر کچھ بحث نہین ہ تو کیا ایسی کیفیت کو بہتر حالت کہینگے اور کیا ہمارا قدیم شرف اب بھی قائم

رہ سکتا ہی ہرگز نہین- قوم کے مذکورۂ بالا اعمال ہی خراب نہین ہین بلکہ اُسکی طرز معاشرت
بھی نہایت مذموم ہی کہ توبہ ہی بھلی- شیرخوار بچون اور خود سر لڑکون کو جب خود مختاری کا
سبق اول ہی سے پڑھایا جاتا ہی پھر وہ کیون نہ آخر تک بگڑتے چلے جائین- پودھے درختون کی
نرم نرم شاخون کو باغبان ابتدا ہی سے اسلیے باندھتا ہی کہ وہ ٹیڑھی نہ ہوجائین لیکن جب وہ اُنکی طرف سے
بے پروائی کرتا ہی تو بالضرور شاخین خمدار ہوتی ہین ؎ چوب تر را چنانکہ خواہی پیچ نشود خشک جز بآتش راست
جن بدکاریون کو وہ خود نہین کرسکتے البتہ ثارٹ کی رو سے تصور مین داخل ہین لیکن
جب اُنکے ارتکاب کے لیے ایک ایسی طاقت بخشی جاتی ہی جس سے تمام مشکل منہیات و ممنوعات
آسان ہوجاتی ہین تو یہ قصور نہین بلکہ جرم بالارادت ہی یہان پر طاقت سے ہماری
مراد صرف روپیہ ہی نہین ہی بلکہ آزادی و عدم نگرانی-

قوم کی معاشرت کے جس پہلو پر نظر کیجاتی ہی اُسی مین کچھ نہ کچھ خرابی موجود-
معاشرت مین خورد نوش- پوشاک- لباس نشست و برخاست- خواب و آرام طہارت
و نفاست معیشت و آمدنی- اور بود و باش وغیرہ ایسے ضروری اُمور ہین جنپر ہر دم نظر
اصلاح رہنا چاہیے مگر افسوس کا مقام ہی کہ بالترتیب اُمور مذکورۂ بالا مین نہایت خرابیان
پھیلی ہین جسکی وجہ سے ہر گرمی اور برسات مین وبا ہیضہ کا توارد عام طور پر لازمی
و واقعی ہوگیا ہی شب و روز غلاظت و گندگی مین بسر کرکر بخار اور ہیضہ اور مختلف بیماریون
کے صدمے سہتے اور ہزارون آدمی تلف ہوتے ہین نہ صفائی کا خیال نہ غذا کی احتیاط
میلے کچیلے جیسے ہین بھلے ہین- خاک بلا جو کچھ سامنے آئی کھا گئے- کسیکو یہ خیال نہین کہ
دنیا مین تندرستی سے بڑھکر کوئی نعمت نہین بادشاہی کی عیش خاک ہی اگر کوئی مرض
بھوت کی طرح چپٹا ہوا ہی ایک انگریزی فلاسفر کا مقولہ ہی کہ تندرستی تمام ملکون سے
بڑھکر ہی ایک تندرست موچی بہ نسبت ایک مریض بادشاہ کے بہتر ہی- قدرت خداوندی
نے اگر موسم مین اختلاف رکھا ہی تو اشیاء غذائیہ کا پیدا ہونا بھی مختلف ہی جس موسم
کے لیے جو غذا مناسب ہی اور موزون- وہ اگر دوسری موسم مین مستعمل ہو تو بالضرور
تغذیہ پیدا کریگی- نباتات اور بقولات کی کثرت پیدائش سے قدرت کا یہ منشا نہین ہی

کہ انسان اپنی احتیاط اور صحت کو بھول جائے بلکہ اُسکا کام تو پیدا کرنا نوش اور نیش اور بہلا ہل
آب حیات کا ہی اگر انسان مین دانائی و بینائی موجود ہی تو وہ خود سمجھ لیگا کہ اُنمین سے کون کونسی چیز
میری استعمال کے لائق اور کون کونسی چیز قابل ترک کے ہی خذ ما صفا دع ما کدر۔ عاقل
انسان موسم کے تغیر و تبدل پر بود و باش۔ پوشاک ولباس۔ اور غذاے ملائم و ناملائم پر بخوبی
نظر رکھیگا اور وہ اِس بات کی تمیز کریگا کہ میرے مزاج اور موسم اور غذا مین کیا باہمی نقیض ہی
جس سے حذر لازم۔ حتی الوسع ناساعد موسم مین لطیف و سریع الہضم غذیہ کا استعمال کریگا
اور صرف ذائقہ کا غلام نہو کر تمامتر مزیدار لقبولات سے پرہیز رکھیگا اگرچہ لقبولات ہی انسان کی
اصلی غذا اور مدار حیات ہین لیکن جب حد اعتدال سے کوئی عمل گذرتا ہی تو امرت زہر ہوجاتا ہی
کیا تم جانتے ہو کہ انسان کو غذا کی کس واسطے ضرورت ہوتی ہی جانو کہ مناسب غذا کی مقدار
روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اُسکی با ترتیب گرمی و سردی قائم رکھنے کے واسطے درکار ہی
اور اِسی حالت کو زندگی کہتے ہین۔ غذا کی تین قسمین ہین اول وہ غذا جسکا خروج نباتات سے ہی
مثلاً گندم جو عدس برنج جوار باجرا آلو اور دیگر تمام سبزے اور ترکاریان۔ دوم وہ غذا جسمین
عذوبت ہی مثلاً نشکر شہد آنب اور عموماً میوجات۔ سوم وہ غذا جو حیوانات سے حاصل ہوتی
ہی مثلاً دودھ مکھن گھی گوشت انڈا اور مچھلی۔ تمام حکماء و اطباء کی راے زرین اس امر پر
متفق ہی کہ مزاج کے موافق غذا وقت پر کھانا چاہیے اور کھانے کے وقت کسی قسم کا تردد
یا وہم اور رنج و غم نہایت مضر ہی۔ گندم مین ایک ایسی سریش دار چیز کثرت سے موجود ہی جو قابلیت
بنانے جسم کے رگ پٹھے کی رکھتی ہی اِسی وجہ سے گیہون کا کھانا ہندوستان مین عام ہوگیا ہی
پس گیہون کا کھانا نسبت اور اناجون کے بہتر ہی۔ کھانے کے وقت ہر ایک لقمہ کو دانتون
سے ایسا باریک پیسنا چاہیے کہ حلق مین آسانی سے اُتر جائے اور جلد ہضم ہو لعاب دہن
غذا کے ہضم ہونے مین مدد دیتا ہی جو لوگ کہ کسی کام کی جلدی یا عادت کے مقتضا سے
جھٹ پٹ پیٹ بھر لیتے ہین اُنکی غذا بہ دیر اور بے وقت ہضم ہوتی ہی لقمہ لقمہ پہ پانی کا
پینا نہایت مضر ہی کیونکہ اِس سے معدہ کی رطوبت ہلکی ہوجاتی ہی اور غذا ہضم نہین ہوتی
ایک ڈاکٹر کی راے ہی کہ تیزاب مین ہر شی گل جاتی ہی لیکن جب اُسمین پانی ملادو بعد ازان

کوئی چیز واسطے گل جانے کے ڈالو تو یادہ شی نہ گلیگی اور یا اُسکے سوز و گداز کو بہت وقت درکار ہوگا اسی طرح جب معدہ مین غذا کے ساتھ پانی پہونچیگا تو وہ اُسکی حرارت اور جوش کو منطفی کردیگا یعنی معدہ پانی کے ساتھ غذا کے مقابلہ مین آئیگا جس حرارت کے ساتھ کہ وہ پہلے غذا کو گلا سکتا تھا اب نہ گلا سکیگا کیونکہ پانی درمیان ہی اور پانی کی خاصیت تر ہی پس معلوم ہوا کہ غذا کے ساتھ پانی پینا گویا خود قبض اور سوء ہضمی کو پیدا کرلینا ہی نہایت دانائی اسمین ہی کہ بعد فراغ از طعام منھ کو پانی سے صاف کرڈالین اور اگر ایسا ممکن نہو تو خیر قدرے قلیل کا مضائقہ نہین مگر تین گھنٹے بعد بقدر تشنگی خوب سیر ہوکر پانی پیین کیونکہ یہ وقت غذا کے ہضم کا ہی اور اُس وقت پانی سے معدہ کو ہضم کرنے مین مدد ملتی ہی اور پانی سے معدہ تر ہوکر غذا اُس سے نکل جاتی ہی جب چار گھنٹے گذر جاتے ہین تو معدہ اپنے کام سے فراغت پالیتا ہی اور پھر غذا آنتون مین داخل ہوجاتی ہی اور وہان سے اُسکا جوہر جز بدن بنتا ہی یعنی پرورشی حصہ خون مین ملجاتا ہی اور فضلہ باہر جاتا ہی مگر یہ اُس غذا کا ذکر ہی جسکا معدہ اچھی طرح ہضم کرلیتا ہی اور کوئی درمیانی وقت واقع نہین ہوتی ورنہ بہین مختلف امراض کے پیدا ہونے کی ابتدا ہوتی ہی۔ کم از کم پہلی غذا کے ہضم ہونے کو چھ گھنٹے کا انتظار کرنا چاہیے اگر اس عرصہ کے بعد اشتہا سے تیز معلوم ہو تو دوسری غذا نوش کرین ورنہ ہرگز میل نہ لائین جو لوگ کہ بے اشتہا غذا کھالیتے ہین وہی مختلف امراض مین جلد ماخوذ ہوتے ہین اور برعکس غذائی فوائد کے اُنکو طرح طرح کی تکلیفین برداشت کرنا پڑتی ہین مقابلہ عمدہ طور پر نہ ہضم ہونے دو غذاؤن کے ایک ہی غذا بہت کچھ فائدہ دیتی ہی اور صحت قائم رکھتی ہی اگر پہلی غذا ہضم نہ ہونے کی صورت مین دوسری غذا کھائینگے تو ہرگز ہضم کی امید نہ رکھین کیونکہ جب معدہ پر معینہ کام سے زیادہ محنت پڑیگی تو وہ تھک جائیگا اور غیر معمولی کام کو ہرگز انجام نہ دے سکیگا۔ بہ نسبت بہت سی ایک وقت غذا کھانے کے تھوڑی دو وقت غذا کھانا بہت بہتر ہی۔

چونکہ ہندوستان مین کسی خاص موسم کا قیام نہین یہان سرما مین سردی زیادہ اور گرما مین گرمی زیادہ ہوتی ہی اسلیے ہمیشہ ایک ہی غذا کا آ ہنین بلکہ موسم کے خواص

غذا اور پوشاک کا لحاظ چاہیے - گرمی اور برسات کے موسم مین یہان ہمیشہ ہیضہ شروع
ہوتا ہی اور اُنھین موسمون مین کثرت کے ساتھ بقولات پیدا ہوتے ہین حتی الوسع ان بائی
موسمون مین بقولات مثل بُھٹے - کھیرے - جامن - پھوٹ - اور امرود سے پرہیز رکھنا
ضروری ہی کیونکہ وبائی موسم مین ایسی چیزون کا استعمال زہر کی خاصیت رکھتا ہی اور کچھ
انھین چیزون پر منحصر نہین بلکہ شروع پیداوار مین بعض ترکاریون اور ترہ مثل توڑین
اروی - مولی - بھنڈی - پالک وغیرہ سے احتراز اولیٰ ہی کیونکہ اُنمین زمین کی شوریت اور
حرارت زیادہ ہوتی ہی - ہم دیکھتے ہین کہ وبائی موسم مین جبکہ ان بقولات کی کثرت ہوتی ہی بچے سے
لیکر بوڑھے تک یہی چیزین زیادہ استعمال کرتے ہین اور جانورون کی طرح رات دن چرتے
رہتے ہین ایسا نہ چاہیے - بچون کے اسبتراوسے جن گھرون مین یہ چیزین ہر وقت موجود
رہتی ہین تجربہ سے ثابت ہوا کہ ہیضہ و بخار کی ابتدا انھین گھرون سے ہوتی ہی خصوصاً
بچہ والی ماؤن کو بقولات سے زیادہ پرہیز رکھنا چاہیے اسواسطے کہ غذا کا اثر بچے پر
پڑتا ہی یعنی جو غذا کہ مان کھاتی ہی وہ دودھ ہو کر بچہ کا جزو بدن بنتی ہی ہرچند کہ بقولات کے
کھانے سے دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہی اور اسلیے بچہ والی مائین بقولات زیادہ تر کھاتی ہین
مگر یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ جو کچھ بقولات مین سمیت ہی وہ دودھ مین آجاتی ہی اور وہ
بچون کو اقسام و انواع امراض مین مبتلا کر دیتی ہی لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جو کچھ ہمنے بقولات
کے نقصانات صدر مین بیان کیے ہین وہ ہر وقت کے لیے نہین ہین بلکہ پیداوار کے وقت
جبکہ وبائی موسم دورہ کرتا ہی - اور یون تو ایک خاص وقت کو اثمار و نباتات اور
بقولات خاص خورش انسانی ہین - جو کچھ ان اشیا سے انسانی وجود نشو و نما اور
پرورش پاتا ہی دیگر اشیا سے نہین - اب ہم ایک ایسی پُر مصالح تدبیر بتلاتے ہین جس سے
انشاء اللہ ہر شخص وہ اکثر بیماریون سے مامون رہ سکتا ہی یعنی اعتدال - اعتدال ہر ایک خواہش
اور قوت کے وسط کو کہتے ہین اور اسکے دو کنارے ہین افراط و تفریط - حد سے بڑھنے کو
افراط اور حد سے گھٹنے کو تفریط کہتے ہین قوت کے اعتدال سے فضائل یعنی افعال نیک
پیدا ہوتے ہین اور اسکی افراط و تفریط سے رذائل یعنی افعال بد - پس حکما اور فلاسفرون نے

اعتدال کو ایک ایسی شے قرار دیا ہے جسمین علاوہ دیگر اسباب صحت کے وہ خاص فوائد
موجود ہین جو تندرستی کے قائم رکھنے والے ہین اور جسکا استعمال امرا و غربا پر ہر حالت مین
اور ہر مقام پر مساوی ہے اعتدال کا قاعدہ نہ کاروبار مین تعویق پسند کرتا ہے اور نہ وقت اُس سے
ضائع ہوتا ہے اور نہ زیادہ صرف کرنے کا حکم دیتا ہے مگر ہماری قوم مین جیسی کہ افراط کی کثرت ہے
ویسی ہی تفریط کی۔ زمانہ موجودہ کے اطعمہ کی خرابیون کو اگر کوئی فیلسوف غور کی نظر سے
دیکھے تو وہ تعجب سے کہے کہ کیونکر یہ قوم زندہ ہے۔ دیوون کی طرح مختلف غذاوٴن کے انبار مثلاً
پلاؤ زردہ اچار مربا قورمہ قلیہ قیمہ کباب کھچڑی دال چاول بورانیات شیرینی اور پکوان ڈکارتے
چلے جاتے ہین مگر ہاضمہ کا کچھ خیال نہین ہیون چٹنیان اور ترشیان اور گوناگون مزیدار اطعمہ
خورندہ کی خواہش کے ظرف کو ایسا وسیع اور عمیق بنادیتے ہین کہ وہ باوجود تمام چٹ کرجانے
خوانون اور ظروف غذاوٴن کے ہنوز کھانا پکانے والے کی طرف گرسنہ چشمی سے دیکھتا ہے
اور فاقہ کشون کی طرح التجا کرتا ہے کہ کبھی کچھ اور بھی لاوٴ باورچی جھنجھلا کر بزبان حال کہتا ہے

حلوے کی پکا کے یک کڑاہی	شیرینی دیو کو چڑھائی
تاہم کہتے ہین اور کچھ لاوٴ	کیسے کیا لاوٴن مجھکو کھاجاوٴ

کیسی کیسی خرابیان ہین جو اِن بے اعتدالیون سے انسان کے جسم مین پیدا ہوسکتی ہین
اور نیچر انکی برداشت سے کانون پر ہاتھ رکھتا ہے ایک حکیم کا مقولہ ہے کہ مین جب کسی
دسترخوان پر اطعمۂ لذیذہ بوقلمون چنے ہوے دیکھتا ہون تو خیال کرتا ہون کہ مجھے
ہیچیش بخار درد سر سوء ہضمی اور قبض کے امراض نے گھیر لیا ہے اور یہ سمجھتا ہون کہ صدہا
قسم کی بیماریون رکابیون کی کمینگاہ مین تاک لگائے بیٹھی ہین۔
عمدہ اور مقوی غذاوٴن سے احتراز تو درکنار یہان کوئی شے نہین جو کھانے سے بچی ہو
حتی کہ سن کے پھول اور صحرائی درختون کی پھلیان پکا پکا کر کھاتے ہین۔ ایک جنس کی خوراک
نباتات ہے دوسری جنس کی خوراک کنارِ آب اور مچھلیان اور تیسری جنس کی خوراک حیوانات
کا گوشت۔ مگر ہمارے ملک مین ہر ایک شے پر جو انکے سامنے آئے دست طمع دراز کرتے ہین

اور مشکل ہی کہ کوئی ادنی سا پھل پھول اور خاک بلا اُنکے ہاتھ سے بچی ہو۔ یہان بعض ایسی قومین رہتی ہین جو مچھلیون کو غلہ کی طرح سکھا سکھا کر کسی دوسرے وقت کے لیے محفوظ رکھتی ہین اور کنکڑون کو پانی سے صاف اور پاک کر کے گوشت کی طرح مصالحہ دار پکاتی اور کھاتی ہین بگلون کے نشیمن سے سڑی ہوئی مچھلیان گرتی ہین اُنکو بھوون کی طرح چنکر بے تپاک پکاتے کھاتے ہین۔ اب اگر ایسے ملک کے باشندون کو اجنبی اقوام وحشی جانور وانسے نسبت دین تو کیا خطا ہی۔ ورزش اور اعتدال پر عمل کرنے والے لوگ طب کو کوئی چیز نہین بتلاتے اور اگر اُسکو کوئی شی مانتے ہین تو کہتے ہین کہ ریاضت اور اعتدال پر طب کی بنا ہی اور یہی دو باتین اول سے آخر تک اسمین بھری ہین۔

تیز اور مہلک عوارض کے لیے بیشک معالجون کی ضرورت ہی مگر اُن لوگون کو جو مذکورہ بالا دو آلات صحت پر ہمیشہ کاربند نہین۔ ایک طبیب نے اپنے خادم کو قصاب کی دکان پر بھیجا کہ چار پیسہ کا آدھ سیر گوشت خرید لائے قصاب نے کہا کہ دو پیسے اور دین تو آدھ سیر گوشت دون طبیب نے کہلا بھیجا کہ حکیمون کے چار ہی پیسہ کا گوشت آدھ سیر آتا ہی قصاب نے جواب دیا کہ چار پیسہ کا آدھ سیر گوشت بیچنے والے وہ لوگ ہوتے ہین جنکی نظر اعتدال پر نہین یہان خدا کے فضل سے اطبا کے محتاج نہین اور جب تک زندگی ہی اُنکی منت سے خدا دُور رکھے۔

بیشک روے زمین کے وہ شخص زیادہ تندرست۔ چاق۔ اور توانا ہین جو ریاضت اور اعتدال کو اپنا معین زندگی سمجھتے ہین جس زمانہ مین کہ انسان کی خوراک شکار تھی عموما بہ نسبت زمانہ موجودہ کے بہت دنون زندہ رہتے تھے مگر اب تو ہر غذا باسانی میسر آتی ہی پس کیون قوم مین سستی و کاہلی نہ پھیلے۔ فصد لینا نشتر لگانا یا کسی اور طرح سے خون نکالنا انھین لوگون کے لیے ہی جو کاہل ہین اور اعتدال پسند نہین۔ حرارت و برودت کی زیادتی مرض اور وبا کا دورہ صرف بے اعتدالی سے ہوتا ہی۔ انگلستان کا فیلسوف جوزف ایڈیسن کہتا ہی کہ تمام اندرونی معالجے جو بہت کچھ ہم مین رائج ہین اکثر انکا یہ قصد ہوتا ہی کہ عیش کی خواہشون کو ہماری تندرستی والی طبیعت مین ٹھونس ٹھونس کر بھر دین

گویا دواساز برابر اُن علمون کا مقابلہ کرتا رہتا ہی جو باورچی ورکھانا پکانے والے اسپر کرتے رہتے ہین
اگرچہ آدمی کو حسب خواہش غذا نہین مل سکتی خواہ کمیابی یا گرانی نرخ کی وجہ یا افلاس
کی وجہ - اور اسلیے اعتدال کا کوئی ایک قاعدہ تمام آدمیون کے واسطے کافی و موزون نہین
ہو سکتا لیکن یہ بات ہر شخص جانتا ہی کہ وہ کتنی مقدار طاقت ریاضت کی رکھتا ہی کتنی غذا
ہضم کر سکتا ہی کون کون سی غذا طبیعت کو پسند اور موافق ہی کتنی دیر بیدار رہ سکتا ہی اور کتنا دماغی
کام کر سکتا ہی پس بمقدار اپنی طاقت - ہاضمہ - اور مذاق کے سخت ضرورت یہ ہین اعتدال کو قائم
کرین اور افراط و تفریط پر طبیعت کو ہرگز نہ جھکنے نہ دین - صحیح طور پر اعتدال اُس چیز کا نام ہی
جسے طبیعت کا قابو مین آجانا کہتے ہین عوام کے نزدیک یہ امر طاقت سے باہر ہی کہ عمدہ
اور پسند غذا کے دسترخوان سے اسوقت ہاتھ کھینچ لین جبکہ خواہشات کا طرف طلب نہین ہوا
اور شباب کے دنون مین اچھے حسن و جمال کو دیکھکر دل کو نہ پھسلنے دین لیکن جو لوگ کہ حکیمانہ
خیالات رکھتے ہین اور جنھون نے اپنے نیچر کی اصلی صفات پر علم و ادراک حاصل کیا ہی وہ ہر قسم کے
ناملائمیون سے نفس سرکش کی باگ کھینچے رہتے ہین اور جانتے ہین کہ انسانی نفس سے استغنا بہتر ہی
جو لوگ کہ پرخوری کے گناہ کا ارتکاب نہین کرتے وہ کسی پُر ذائقہ اور لطیف غذا پر مکھی کی
طرح عاشق زار نہین بنتے اُنکی زبان کو پر قلمون لطیف کھانون کی چسکی اور چاٹ نہین لگتی
اور اس سبب سے وہ زیادہ غذا نہین کھا بیٹھتے اور نہ جھوٹی بھوک اُنکے معدون پر غلبہ
کرتی ہی بلکہ بہ لحاظ پابندی اوقات نہایت وہ سچی خواہشات رفیق ہوتی ہین جنسے آدمی کی زندگی قائم ہی
ہان قوم سے یہ آواز نکل سکتی ہی کہ ہر ایک آدمی ایسے حکیمانہ طریقہ خورونوش کا پابند
نہین ہو سکتا کیونکہ قوم مین انیسوین صدی کی انگلستانی شائستگی نے ابھی پورا پورا ختم نہین لیا
اور نہ یہان ایسی تہذیب کے پیدا ہونے کی امید کیجاتی ہی کہ مرد اور عورت انسانی شائستگی مین
مساوی الدرجات ہو جائین لیکن میرے نزدیک بمقابلہ موجودہ وحشت اور حیوانی خاصیت کے
ہر شخص کو اپنے مذاق اور مزاج کے موافق پرہیز اختیار کرنا چاہیے کیونکہ جب ایسے
قاعدون پر عمل کیا جاتا ہی جنسے انسانی طبیعت بھوک اور پیاس کی تکلیف برداشت کر لیتی ہی
اور مصیبتون کی عادی ہو جاتی ہی تو وہ طبیعت ایک ایسی طاقت کو اپنے مین باقی ہی جس سے

سو یہی وبا مین مختلف امراض اور عوارض کا مقابلہ کرتی اور غالب آتی ہی سوالے ازین موجودہ نا ملائمیون اور بدپرہیزی سے جب طبیعت صاف ہوجائیگی صد ہا خوبیون کے جلوے اُس سے پیدا ہوتگے یونان مین جب ایک وقت وباء عظیم پیدا ہوئی تھی جس سے کوئی مورخ ناواقف نہین توسقراط کی صحت پر وبا کا اثر بھی نہ پڑا کیونکہ اُسنے طوفان عظیم برپا کیا تھا یہ خوبی طبعی اعتدال کے قائم رہنے اور مستقل مزاجی کی وجہ ہی۔

یہان تک مین لکھ چکا تھا کہ ایک صاحب آزاد نامے تشریف لائے کشیدہ قامت۔ فربہ اندام۔ قوی ہیکل۔ بلند بالا۔ گندم رنگ۔ ظریف المزاج لیکن دہاتی۔

آزاد۔ تسلیم بجالاتا ہون۔ کیا شغل درپیش ہی۔ یہ کیا تحریر ہورہا ہی۔ دکھلائیے دکھلائیے

جواب۔ بندگی بندگی۔ آیئے۔ مزاج شریف۔ کچھ نہین جناب۔ ارادہ کرتا ہون کہ قوم کو صحت پر توجہ دلاؤن جسپر مدار حیات ہی۔

آزاد۔ صحت کیا ہی ارمیان صحت کس جانور کا نام ہی؟ کیا وہ صحت جو مریضون کو درکار ہوتی ہی؟ بھلا معلوم بھی توہو صحت کی تعریف کیا ہی ہمنے تو آج تک اس پری پیکر کا نہ نام سنا نہ جمال دیکھا۔

جواب۔ صحت آتما کو قائم اور خوش رکھنے والی شی ہی یعنی روح کو راحت دیتی ہی اور راحت روح حکم الٰہی ہی اعضا جسم کا ٹھیک قانون قدرت کے موافق افعال پر قادر رہنا صحت کہلاتا ہی اور صحت جسکا نام تندرستی ہی اگر بہ زر بہم پہونچتی تو کوئی امیر وغنی بیمار نہ ہوتا اور غربلو مساکین ہمیشہ عوارض مین مبتلا رہتے۔ اور صحت جو زندگی کے لیے آبحیات ہی اگر بزور دستیاب ہوتی تو قوی اور توانا لوگ ہمیشہ بیماریون سے محفوظ رہتے اور ضعیف و ناتوانون کو امراض سے ایک دم چھٹکارا نہ ملتا۔

آزاد۔ سبحان اللہ صحت کی اچھی تعریف کی واہ واہ کہنے لگے زور او زر اور زندگی اور خدا جانے کیا کیا۔ ای صاحب یہ تو ہم بھی جانتے ہین کہ صحت داد الٰہی ہی مگر یہ تو سمجھائیے کہ جب صحت ایک بے اختیاری شی ہی تو ہماری کوشش سے کیا فائدہ

جواب۔ نہین صاحب۔ صحت بے اختیاری نہین بلکہ اختیاری ہی ہم اگر احتیاط

کافی رکھین تو کبھی بیمار نہین ہو سکتے اور جو بے پروائی کرین تو بستر علالت سے ایک دم
نہین اُٹھ سکتے حکما کے مقررہ قاعدون پر جو شخص عمل کرتا ہی وہ ہرگز ضعیف و نحیف اور بیمار نہین ہوسکتا
آزاد - یہ فرمانا آپ کا بجا ہی مگر یہ تو کہیے کہ جب سے مین پیدا ہوا آج تک بیماری کا نام سنا
حال آنکہ ہر موسم اور ہر مقام مین ہر شئی گرم و سرد و خشک و تر کھائی اور اب بھی بُری بھلی
خاک بلا جو کچھ ملجاتی ہی ڈکار جاتا ہون حتی کہ سیر سیر بھر کچی بھنڈیان اور چنے کی بھاجی
صاف کرتا ہون مگر کبھی اجابت مین بھی فرق نہ آیا بھلا اسکی کیا وجہ ہی مین بیمار کیون نہین پڑتا
اور اکثر ضعیفین لوگون کو نقش بستر دیکھا ہی جو صحت صحت اور اعتدال اعتدال پکارا کرتے ہین
جواب - کچھ شک نہین کہ جن آدمیون کو قدرت نے حیوانی معدے بخشے ہین انکو
حیوانی غذاؤن کی ضرورت ہوتی ہی انسانی غذا کا ذکر کیا جو نہایت ملائم اور لطیف ہی
اگر اُن لوگون کو ہمیشہ حیوانی غذا ملا کرے تاہم وہ بیمار نہون مین تو ذکر صحت آدمیون کا
کرتا ہون نہ کہ حیوانون کا اور یہ امر شاذ ہی کہ بدپرہیزی و بے احتیاطی سے کوئی شخص
ہمیشہ صحیح و تندرست بنا رہے ورنہ عقل معقول پسند کے نزدیک محال ہی -
اتنے مین ایک اور صاحب شاد نامے رونق افروز ہوے نازک اندام شگفتہ
جبین - کا نام - دوراندیش - اکہرا بدن لکھنؤ کے رہنے والے -
شاد - کیون بھئی کیا ہو رہا ہی ! -
جواب - خیال در تصنیف و نظر بر تلفیف -
شاد - مبارک - ارمیان آزاد کدھر سے آنا ہوا -
آزاد - مرغزار صحت سے - کارخانۂ قدرت سے - (طنزاً) -
شاد - این چہ معنی ست - ؟ -
آزاد - جی ہم بھی اب اعتدال پر کام کرینگے - صحت بڑی چیز ہی - وحشت کے قالب
سے نکل کر انسانیت کے جامہ مین آکر ایک صحت نامہ لکھینگے - کچھ اِدھر اُدھر سے
لیکر کچھ اپنے پاس سے ملا کر ایک نسخہ نوبالضرور تیار کرینگے -
جواب - آمین ۔ ع این دعا از من و از جملہ جہان آمین باد -

شاد۔ دانستم دانستم آزاد کہ مجسم وحشت ست واز روے غذا کاونا گو رمخل اوقات گردیدہ ع خر عیسی اگر بمکہ رود * چون بیاید ہنوز خر باشد * اس بھلے مانس نے انتشار خلیفہ اور یوسف زلیخا تک تحصیل علم کی مگر۔ تمیز سے ندارد کمنت رہا۔ ہان صاحب کچھ آپ متعلق صحت مجھے سنائیے کہ اصلاح حال کو کافی ہو بھلا فرمائیے تو ہوا کیا چیز ہی اور اُس سے ہمکو کس طرح پر تعلق رکھنا چاہیے کس کس موسم مین کون کونسی ہوا کیا کیا اثر ڈالتی ہی

جواب ۔ بسم اللہ سنیے۔

تمام کیمیا والون اور حکماے یورپ کا اس امر پر اتفاق ہی کہ کل جانداروں کی زندگی کے واسطے نہایت ضروری چیز ہوا ہی ہواے محیط ایک جسم لطیف ہی جو تمام دنیا کو گھیرے ہوے ہی۔ ہوا کی موجودہ حالت حیوانات اور نباتات کے واسطے نہایت مناسب ہی اور کل آمیزشات جو ہوا مین ہمیشہ شامل ہوتی جاتی ہین اُنکا تصفیہ بھی کارکنان فطرت کے ذریعے ہمیشہ ہوتا رہتا ہی اسواسطے ہوا ہمیشہ ایک ہی حالت مین کہ جو حیوانات کے واسطے موافق اور مناسب ہی رہتی ہی اور ۴۵ میل کے اوپر ہوا قابل الوزن نہین اس سے یہ نہ سمجھنا چاہیے کہ اسکے اوپر ہوا نہین ہی کیونکہ ناقابل الوزن ہونے کے سبب سے ہوا کا نہونا ثابت نہین ہوتا ہی بلکہ علم ہیئت کے ذریعہ سے اسکی موجودی دو سو میل کی بلندی تک ثابت ہوئی ہی ہواے محیط ایک قدرتی کیمیائی کارخانہ ہی اور اسمین فطرتی عملون کے ذریعہ سے کل فلکی حوادث جیسا کہ رعد کا گرجنا برق کا چمکنا اور صاعقہ کا گرنا پتھر یعنی اولا در پانی کا برستا واقع ہوتے ہین آفتاب کی تپش سے ہوا ہلکی ہوجاتی ہی اور اس سبب سے اقسام اقسام کی آندھی طوفان وغیرہ پیدا ہوتے ہین چونکہ زیادہ کثیف ہوا زیادہ حرارت جذب کرسکتی ہی اور زیادہ گرم ہوا زیادہ رطوبت جذب کرسکتی ہی اسواسطے سطح زمین کے قریب کی ہوا زیادہ کثیف ہونے کے سبب سے کم گرم اور کم مرطوب یعنی درجہ بدرجہ ٹھنڈی ہوتی جاتی ہی پانچ ہزار فیٹ کی بلندی پر ہوا اسقدر ٹھنڈی ہوتی ہی کہ جب وہان بخار اُڑکر پہونچتا ہی تو جمکر پانی ہوکر زمین پر گرتا ہی اور یہی مینھ برستا ہی چونکہ پانچ چھ ہزار فیٹ کے اوپر درجہ مین ہوا ہمیشہ ٹھنڈی رہتی ہی اسواسطے حکماے متقدمین اسکو کرۂ زمہریر کہتے ہین اور ۴۵ میل کے

اوپر کا درجہ کرۂ آتشی ہی۔

ہوا سے محیط کان ناک منھ اور مسامات وغیرہ منافذ کی راہ سے بدن مین سرایت کرتی ہی اور ہر وقت تنفس کے ذریعہ جسم مین داخل ہوتی ہی ہر چند کہ وہ باعث غایت لطافت نظر نہین آتی لیکن اسکی حرکت بدن مین محسوس ہوتی ہی اور درختون کے پتون سے اسکا احساس بدیہی ہی۔ آواز کا سننا۔ خوشبو کا سونگھنا۔ اور پرندون کا اڑنا ہوا ہی کے ذریعہ سے ہی جسطرح کہ مچھلیان پانی پر تیرتی ہین اسی طرح پرندے جنکو ہم اڑتا ہوا دیکھتے ہین ہوا مین تیرتے ہین۔ حکماے متاخرین یورپ نے ایک آلہ ایرپمپ ایجاد کیا ہی جسکے وسیلے سے ہوا کو ظرف مین سے نکال لیتے ہین اور متقدمین فلاسفہ نے ہر چند کہ خلا کو محال قرار دیا ہی لیکن یہ خلا بالطبع محال ہی نہ کہ بقسر قاسر۔ اس آلہ سے بھی کل ہوا ظرف سے نہین نکل جاتی بلکہ خفیف سی باقی رہجاتی ہی۔ ہر چند کہ متقدمین نے بھی ہوا کو بسیط اور خالص بالطبع قرار نہین دیا ہی اور لکھا ہی کہ اسمین بخارات وغیرہ کے امتزاج سے اسکا مزاج فاسد ہوجاتا ہی لیکن متاخرین حکماے یورپ نے یہ امر بخوبی ثابت کرکے دکھادیا کہ یہ ہوا دو جزون سے مرکب ہی آکسیجن اور نیٹروجن سے۔ اسطرح پر کہ سو حصہ ہوا مین ۲۳ حصہ آکسیجن اور ۷۷ حصہ نیٹروجن ہی اور علاوہ ان دونون اصلی اجزا کے ہزار حصہ مین ایک حصہ کاربونک ایسڈ ملا رہتا ہی یہ ایک قسم کا دخان یعنی فضلۂ تنفساتی ہی اور لکڑی وغیرہ اشیا کے جلنے سے بھی پیدا ہوتا ہی اور پانی کے بخارات بھی اسمین ملے رہتے ہین اور جب تک یہ چارون جزو وزن مناسب پر رہتے ہین تب تک ہوا صاف اور اعتدال مزاج معین پر رہتی ہی جب اسمین سے کوئی جزو غالب ہوتا ہی ہوا کا مزاج اعتدال سے تجاوز ہوجاتا ہی اور یہ ہوا خلل انداز صحت ہوجاتی ہی بلکہ بعض وقت ہوا کا مزاج ایسا بگڑجاتا ہی کہ اس سے امراض وبائیہ مہلکہ پیدا ہوجاتے ہین اور حکیم۔

شاد۔ بھلا جب ہوا کثیف شدید ہوجاتی ہی تو تمام دنیا کیون نہین مرجاتی۔

جواب۔ سنو سنو اور حکیم علی الاطلاق نے اپنی قدرت کاملہ سے بعض ایسے قدرتی عمل قائم کیے ہین جنسے کثیف ہوا کی خرابیون کا دفعیہ ہوتا رہتا ہی مثلاً مختلف قسم کی۔

گیاسون کا انتشار جس سے خود بخود فاسد ہوا مین پراگندہ ہو کر عام ہوا مین ملجاتی ہین۔ اور نیز ہوا کا چلنا جس سے مختلف ہواؤن کا آپس مین مبادلہ ہو جاتا ہی خصوصاً یہ ایک عجیب قدرتی انتظام ہی کہ جسقدر کاربون ہوا مین ہوتا ہی وہ نباتات کی غذا ہوتا ہی اور باعث نشو و نمائے نباتات کو ہی ہی اسی وجہ سے جملہ نباتات و اشجار کاربون کو ہوا مین سے کھینچ لیتے ہین اور اکسیجن کو صحت و اعتدال مزاج حیوانات کا باعث مقرر کیا ہی لہذا حیوانات اکسیجن کو کھینچ لیتے ہین اس سبب سے دونون کی صحت قائم رہتی ہی پس جو فضلہ تنفس کا یعنی ہوائے دخانی تنفس حیوانات کی ہوتی ہی اُسکو نباتات جذب کرتے ہین اگر ایسا نہوتا تو چند عرصہ مین تمام ہوائے محیط کاربان سے بھر جاتی اور زندگی حیوانات کی غیر ممکن ہو جاتی اگر کسی حیوانکو۔

آزاد۔ بھلا سنینے تو سہی یہ کس کتاب مین لکھا ہی کہ ہوا ایسی ہی اور ویسی۔ الف لیلہ اور امیر حمزہ مین تو ہی نہین شاید بہار دانش مین ہو تو ہو لیکن بہار دانش ہمنے پڑھی نہین سنتے ہین کہ اسمین عورتون کی ہجو ہی یہ تم کہان کا قصہ کہہ رہے ہو۔

جواب۔ سنو سنو یہ بڑے بڑے حکما اور فلاسفرون کی تحقیق انیق ہی کہ اگر ایک بند جگہ کہ اگر کسی حیوان کو ایسی جگہ بند کیا جائے جہان خارجی ہوا نہ آسکے تو تھوڑی دیر مین بسبب اُس تنفس کے جو انسان لیتا ہی اور فضلۂ دخانی واپس کرتا ہی تمام فضا اُس جگہ کی ہوائے دخانی سے مملو ہو جائیگی اور آدمی کا دم گھٹنے لگیگا بالآخر مر جائیگا پس اُسکی حکمت بالغہ پر خیال کرنا چاہیے کہ یہی ہوا زندگی حیوانات و نباتات کی باعث ہی اور جو جز ممیت ارواح حیوانات ہی وہ جز ممد حیات نباتات۔

جلنے کے فعل سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہی کیونکہ ہر ایک چیز کے جلنے کے لیے اکسیجن کی ضرورت ہوتی ہی ورنہ وہ جل نہین سکتی اور اُسکے جلنے سے جو چیز پیدا ہوتی ہی اُسکا بہت سا حصہ وہی فاسد کاربونک اسیڈ گاس کی ہوا کا جز ہوتا ہی جو ساتھ آتش کے ساتھ نکلتی ہی جلنے سے ہر ایک چیز گرم اور سبک وزن اسلیے ہو جاتی ہی کہ اُسکے اجزا آتش مین جلکر بصورت دخان یا بخار ہوا مین ملجاتے ہین اور کسی قدر راکھ رہجاتی ہی جلی ہوئی چیز کی راکھ کا وزن اسی سبب کم ہو جاتا ہی مگر جو اجزا کہ ہوا مین دھوان ہو کر ملگئے ہین اگر

راکھ مین ملا کر وزن کرین تو شی سوختہ کے اصلی وزن سے اب یہ وزن بڑھ جائیگا اور
جو وزن کہ ازیاد ہوگا وہ ہوا کا وزن ہی جسمین وہ شامل ہو گیا ہی-
فی مکعب انچ جگہ پر ہوا کا دباؤ قریب ۰.۰ مار کے ہی- پہاڑون کی چوٹیون کی ہوا ہلکی اور
کنوؤن اور غارون اور نشیبی مقامات کی ہوا بھاری ہوتی ہی کیونکہ یہ قاعدہ کی بات ہی
کہ جو چیز وزنی ہوتی ہی وہ نشیب کو میل کرتی ہی اور جو ہلکی ہوتی ہی وہ بالا جاتی ہی
پانی تہ خاک کو روان ہی ٭ تو شعلہ کی سوے آسمان ہی ٭ دریاؤن اور چشموں سے بہ کثرت
پانی ذریعۂ شعاع آفتاب بخار بن بنکر ہوا مین ملتا رہتا ہی اور یہ بخارات وقت شب سردی مین
شبنم ہا گھر بنکر قطرہ قطرہ ٹپکتے ہین جس طرح دیگچی مین پانی جوش کھانے کے لیے آگ پر رکھتے
ہین اور وہ بخار بنکر اڑتا ہی اور ڈھکنے سے ملصق ہو کر ہوا کی سردی سے بشکل قطرات
ٹپکتا ہی اسی طرح دن بھر کی گرمی اور دھوپ سے کل زمین سے پانی بخارات بنکر ہوا مین
ملتا رہتا ہی اور وقت سہ پہنچنے سردی کے قطرہ قطرہ ہو کر زمین پر ٹپکتا ہی اور یہ کیفیت اکثر
رات کو ہوتی ہی- چونکہ ہوا کثیر التغیر ہی اور ادنی کیفیت سے متغیر ہو جاتی ہی اور
یہ امر اسکی غایت لطافت پر دال ہی اور اسمین اکثر اجزا غیریہ کے ملنے سے گرمی سردی
خشکی تری اور عفونت آجاتی ہی اسلیے ایسی ہوا مین رہنا چاہیے جو تغیرات فاسد سے
محفوظ ہو اور جس جگہ کہ کیچڑ ہو اور جانوران مردہ و نباتات وغیرہ سڑتے ہون مثلاً
شہر کا دریائی کنارہ اور قصبات و دیہات کے گرد تال تلیان- اور جن کنوؤن کے
حوضون اور گھاٹون پر درختون کے پتے سڑتے ہون ایسے مقامون کی ہواؤن سے
دور رہنا چاہیے کیونکہ مختلف امراض وبائیہ کی پیدا کرنے والی یہی ہوائین ہین-
ہر چند کہ ہوا وہ شی ہی جس سے حالت غشی دفع ہو جاتی ہی اور امراض دماغی کو دور
کرتی ہی لیکن نہ ہر ایک ہوا- بلکہ چمن اور باغ اور میدان کی ہوا جس سے دل و دماغ
شگفتہ ہوتا ہی بہ نسبت نشیبی مقامات اور میدانون کے اونچے اونچے ٹیلون پہاڑون
کی چوٹیون اور محلون کی چھتون کی ہوا صاف اور لطیف اور خالص ہوتی ہی- ہوا کی
سرایت جسم مین دو طرح پر ہوتی ہی تنفس اور جلد بدن- چونکہ ہوا مین متعفن اجزا نباتی

وحیوانی سلے رہتے ہین اسلیے وہ براہ جاد بدن مین پہونچکر خون کو خراب کرتی ہی اور قسم قسم کے
امراض اُس سے پیدا ہوجاتے ہین- ایسیجن جسم سے کاربونک اسیڈ کو صاف کرتا ہی اور کاربون
سے خون بدن سیاہ ہوجاتا ہی جب نصد لیتے ہین تو خون سیاہ نکلتا ہی اگر فاسد خون کی
اصلاح سے چندروز بیخبر رہین تو وہ جسم کے تمام خون کو کوئلہ کی طرح کالا کردیگا- کاربون بدن
مین ایک زہر ہی جو کسی وجہ سے قیام کرنے کی حالت مین خون اور رطوبت معدہ کو زہر کردیتا ہی
کثرت جماعت مین ایک سے دوسرے کی سانس مین ہوکر جاتا ہی اور نقصان پہونچاتا ہی
خون کو مکدر کرتا ہی اسی لیے جس مقام پر کہ دھوان ہوتا ہی اور دکھائی دیتا ہی وہان بیٹھنا
یا اٹھنا یا لیٹنا یا دم لینا نہایت مضر ہی چونکہ ہندوستان مین ہر موسم نہایت سخت اور تیز ہوتا ہی
اسی لیے ہواؤن سے محفوظ رہنے کے لیے موسمی پوشاک رفتہ رفتہ تبدیل کرین خصوصاً
کثرت آبادی کی ہوا سے جسمین دخانی جز زیادہ ہی اجتناب اولی-

زمین کے اوپری اسباب ہی ہوا کی خرابیون کے باعث نہین ہین بلکہ زمین کے اندرونی
بخارات سے بھی ہوا کثیف ہوجاتی ہی کیونکہ زمین ٹھوس اور سخت نہین ہی جسکے اندر
کوئی شی نفوذ نہ کرسکے بلکہ سطح زمین اور اُس پانی کی سطح کے مابین جو اُسکے نیچے موجود ہی
(گستر دگیتی برآب) ہوا کی آمد و رفت کم و بیش جاری رہتی ہی اور یہ ہوا زمین سے نکلکر
باہر کی ہوا مین آملتی ہی پس اگر زمین مین کوئی شی ایسی ہو جس سے اُسکی ہوا کثیف ہوسکتی ہی
تو وہ کثافت زمین کے مسامات کے رستے ہوا کے ذریعہ سے اُوپر نکل آئیگی اور باہر کی
ہوا کو کثیف کردیگی جو ہماری سانس کے کام مین آتی ہی قریب یہ عقیدہ ڈاکٹر کننگھم صاحب کا ہی
ایک اور بڑے فلاسفر نے ہوا کی نسبت مندرجہ ذیل خیال ظاہر کیا ہی-

آفتاب کی شعاعین نباتات سے کاربونک ایسڈ گیاس کو علیحدہ کرتی ہین اور یہ
کاربونک ایسڈ اور آکسیجن کے اجزا بھی اُسکے اثر سے ایک دوسرے سے علیحدہ ہوتے
ہین کاربون کو تو نباتات اپنی نشو و نما کے واسطے کھینچ لیتے ہین اور آکسیجن صاف ہوکر
علیحدہ ہوجاتی ہی جسکو انسان اور حیوان بلکہ کل ذی روح مخلوق لیتی ہی جو خون مین ملکر
ہر ایک قسم کے خراب اجزا کو خون سے نکالتی ہی اور جسم کو پرورش کرتی ہی چنانچہ باغون اور

چمنون کی سیر کرنے سے طبیعت کو خوشی اور بشاشت حاصل ہوتی ہی اور کیسے ہی رنج و
ملال مین انسان کیون نہو اُسکا مزاج چمن وغیرہ مین جانے سے بالضرور تبدیل ہوجاتا ہی چہرہ
پر رونق آجاتی ہی یہ خلقی اور قدرتی امر ہی اور علم کی آزمائش کرنے والون نے بھی یہ بات
ثابت کی ہی کہ جب ہم سانس اندر کو لیتے ہین تو آکسیجن دم کے ساتھ ہماری ہر ایک رگ و پے مین
پیوست ہوجاتی ہی اور خون کو صاف کرتی ہی لیکن جب ہم باہر کو سانس لیتے ہین تو ہماری
سانس کے ساتھ کاربون وغیرہ جنکا اندر رہنا صحت کے واسطے سراسر مضر ہی ہم ثابت کر چکے
ہین کہ کاربون سے نباتات کی پرورش ہوتی ہی اور آکسیجن سے ذی روح یعنی انسان اور
حیوان وغیرہ کی۔ پس جون ہی کاربون ہماری ناک اور منھ سے باہر نکلتی ہی نباتات
اُسکو کھینچ لیتے ہین اور نباتات سے جو آکسیجن جدا ہوتی ہی اُس سے ہماری پرورش ہوتی
ہی لہذا جہان پر درختون کی کثرت ہوتی ہی وہان انسان اور ہر ایک جاندار اچھی طرح
سے رہتا ہی کیونکہ کاربون اسیڈ جو دم کے ساتھ باہر نکلتی ہی اُسکو درخت جذب کر لیتے ہین
اور جہان کہین سبزہ زار اور درخت نہین ہوتے ہین اور مقام تنگ ہوتا ہی وہان پر یہ بات
بدیہی نظر آتی ہی کہ بہت سے آدمیون کی جماعت مین بیٹھنے سے دم گھٹتا ہی اس وجہ سے
کہ وہان پر ہوا صاف نہین رہتی ہی اور جو کاربونک اسیڈ آدمیون کی سانس کے ساتھ باہر
نکلتی ہی اُسکو جذب کرنے والی کوئی شی مثل سبزہ وغیرہ کے موجود نہین ہوتی پس انسان
کا بھیڑ بھاڑ مین دم گھٹنے لگتا ہی کیونکہ کیمیائی تجربات سے ثابت ہوا ہی کہ کاربونک
اسیڈ انسان اور حیوان کے واسطے سم قاتل ہی۔

راجہ شیو پرشاد صاحب ستارۂ ہند نے اپنی کتاب دل بہلاؤ مین لکھا ہی کہ جو ہوا
آدمی کے منھ اور ناک کے اندر جاتی ہی جب وہ سانس کے ساتھ باہر آتی ہی تو بہیر
تری کثیف ہوجاتی ہی چنانچہ جب کسی چھوٹے سے مکان مین بہت آدمی جمع ہوجاتے
ہین اور تازی ہوا آنے کی کوئی راہ نہین رہتی تو ہر ایک شخص وہان گھبرانے لگتا ہی
بلکہ اکثر آدمی مرجاتے ہین بھلا چنگا آدمی ایک منٹ مین سوا نچ مکعب ہوا دم لینے کے
واسطے کھینچ لیتا ہی تازی ہوا مین سو کے اندر تیئیس ۲۳ حصہ آکسیجن کا رہتا ہی اور ڈیڑھ حصہ

کاربونک ایسڈ کا لیکن جب آدمی اس ہوا سے دم لیکر ناک یا منھ کی راہ باہر نکالتا ہی تو پھر سو مین صرف گیارہ حصے آکسیجن کے رہجاتے ہین اور کاربونک ایسڈ آٹھ حصے سے زیادہ ہوجاتا ہی اور اس کاربونک ایسڈ کا سو مین ساڑھے تین حصے ہونے سے بھی وہ ہوا اس قابل نہین رہتی کہ اُسمین آدمی زندہ رہ سکے اسلیے جسقدر مکان بلند اور لمبا چوڑا زیادہ ہوگا اور باہر سے تازی ہوا آنے جانے کے لیے جتنی کھڑکیان اور جھروکے بنے ہونگے اُسی قدر اُس مکان کے رہنے والون کو صحت اور تندرستی حاصل رہیگی اور اس بات کا بھی خیال ضرور رکھنا چاہیے کہ چھوٹے اور بلند مکان مین بہت آدمی ملکر بیٹھنا کبھی مناسب نہین ہی مگر ہماری قوم سے یہ خیالات بالکل کافور ہوگئے ہین وہ ایک گز مربع زمین مین چار آدمی بیٹھ سکتے ہین اور بھیڑون کی طرح کشمکش اور شیر کی طرح تاریکی کو پسند کرتے ہین اسی وجہ سے بسا اوقات اُنمین امراض مختلفہ پیدا ہوجاتے ہین۔ ہندوستانی میلون اور مذہبی زیارتون کی بُرائیون سے کون واقف نہین مگر آج تک ہمنے نہین سنا کہ صحت کے لحاظ پر کوئی میلہ مسدود ہوا ہو۔ سیتلا کی پرستش۔ گنگا کی اشنان۔ اور بیسیون خرید و فروخت اشیا کے میلون مین ہزارون لاکھون آدمی جمع ہوجاتا ہی حتی کہ کنوؤن اور تالابون مین پانی نہین رہتا ان میلون مین فوراً وبا پھیلنے اور ہیضہ جاری ہونے کی یہی وجہ ہی کہ ذی روح کو عمدہ اور تازہ ہوا دم لینے کے لیے نہین ملتی نفس کے ذریعہ کاربونک ایسڈ نکلتا ہی اور دوسرے کے جسم مین سرایت کرتا ہی اسی لحاظ پر ریل والون نے ایک ایک درجہ مین بیس بیس آدمیون کے بیٹھنے کو رواج دیا ہی وہ دیکھ چکے ہین کہ ہندوستانیون کو اپنی صحت کا مطلق خیال نہین اور وہ لطیف وکثیف ہوا کا امتیاز نہین رکھتے اور زندگی وموت کو تقدیر کے حوالے کرتے ہین۔ اور بیشک اُنکا یہ خیال صحیح ہی کیونکہ باوجود موجودہ کشمکش اور کثرت آدمیونکے ریل کے سفر کرنے والون نے آج تک کسی سوسائٹی۔ کلب۔ اور پرائیوٹ جلسون کے ذریعہ گورنمنٹ مین آکسیجن کی عسرت اور کمی کی کوئی شکایت پیش نہین کی حالانکہ ایسی عامہ خرابیون اور مضرتون کے دفع کرنے کو گورنمنٹ فوراً آمادہ ہی مگر جب کسی مین جرأت وہمت اور دانائی نہین ہی اور گورنمنٹ کو اُن خرابیون پر ادراک نہین تو وہ مجبور ہی۔

اکثر احباب میلۂ ناگ نتھین۔ دسہرہ۔ چکری۔ اور محرم کے روز زور ڈالا کرتے ہین کہ ارسیان تم بھی کیا کھو گئے کہ ہمنے انسانی قالب مین جنم لیا اس تنہائی اور گوشہ نشینی پر تین حرف چلو ذری سیر کر آئین اچھی اچھی صورتین اور مٹی کی مورتین دکھلا ئین مزے دار بڑے حکیم دانا اور قدرت کی صنعتون کا تماشا کرنا لیکن وہ صرف ایک اس شعر مین انکے اصرارون کو ٹال دیتا ہی اور اپنے گوشۂ عافیت سے قدم باہر نہین نکالتا ؎ در محفل خود راہ مدہ ہمچو منے را ؛ افسردہ دل افسردہ کند انجمنے را ؛ بات یہ ہی کہ گنوارون کے دھکے کھانا انفاس حیات کو ضیق مین ڈالنا گرمی اور دھوپ کی سختیان اٹھانا اُسکی ہرگز پالسی نہین اور رو ہ نشیمن اخزان کے چھوٹے ہی صدہا مصیبتون کی بھیانک صورت کو پیش نظر پاتا ہی ؎ نکالیو نہ قدم آشیان سے او بلبل ؛ لگا ہی بیٹھے ہین پھندے جہان تہان صیاد ؛ جو لوگ اِس مسئلہ پر غور کر سکتے ہین وہ اِن چند الفاظ سے بڑے بڑے معنی خیز اور دلآویز مطالب نکال لیتے ہین۔

آزاد۔ سنو بھئی شاد بندہ تو رخصت ہوتا ہی آپ یہ دنت کتھا سنا کرین میان ایسے حکیمون مین آنے والے بشر نہین ہین کہنے لگے گرم و سرد تر و خشک اور میلا اور ریا اور دہ۔ بھلا یہ کوئی عقل کی بات ہی کہ صدہا برس کے میلے لگتے ہوے اب آپ کی منطقی دلائل سے مسدود ہو جائین انیجانب تو ڈٹ کھیلتے ہین خوب تن کر کھاتے ہین اور دندناتے ہین یہ نسخے اُن لوگون کے لیے مفید ہین جو ضعیف القوی ہون اور نازک مزاج۔ ہم اگر خدا جھوٹ نہ بلائے تو سیر بھر نخود خام چبا جائین اور آدھا ڈول پانی پئین پھر اپنی معمولی غذا کھائین ہمین آپ کے ڈھکوسلے پسند نہین پھر جب عمر معہودہ تک جینا ہی ہی تو پرہیز کیا اور بدپرہیزی کیا ع شاد باید زیستن ناشاد باید زیستن ؛ نہ شعر خوانی نہ لطیفہ گوئی۔ مفت کی دردسری۔

شاد۔ تم ابھی ہونہار بچھیرے ہو۔ لیکن زبان کو لگام نہین منھ زور ہو۔ اچھا تمہین کوئی لطیفہ کہو۔

آزاد۔ چار شخصون مین ایک بذلہ سنج کا بھی ہونا ضرور ہی جیسے چند مرغیون مین ایک مرغا بین التقریر ایک آدھ لطیفہ بھی ہو تا جاے تو بہت بہتر ہی۔ اکبر شاہ نے چار مصاحبین سے کہا کہ تہخانہ سے ہمارے لیے ایک ایک ہر یسہ لاؤ مصاحبین سے مرتبہ دار

ایک ایک شخص گیا اور ایک ایک انڈا لاکر نذر کیا کہ قبل از وقت رکھ آئے تھے لیکن جب بیربر
گیا تو کچھ نہ پایا سمجھا کہ میری خفت کے لیے یہ چالاکی کی ہی واپس آکر آواز دینے لگا
ککڑوں کوں بادشاہ نے پوچھا یہ کیا حمق ہی عرض کیا کہ یا حضرت جہان چار مرغیاں
انڈے دینے والی ہوں وہاں ایک مرغ کا ہونا بھی ضروری ہی ورنہ انڈے کہاں سے آئینگے
ستادہ۔ ہاں صاحب کچھ متعلق صحت اور بیان کیجیے۔ دماغ کیا ہی اور وہ کیا کام
کرتا ہی۔ ہماری طرز معاشرت میں کیا کیا نقص ہیں۔

جواب۔ حماک اللہ من شر النوائب ؎ پند ناصح بگوش جان بشنو ؛ گر نوشتست پند بر دیوار
دماغ کل جسم کا حاکم و مربی ہی اور اعصاب جاسوس و کارکن۔ کثرت محنت در یاضت
سے جب دماغ تھک جاتا ہی تو آرام پر متوجہ ہوتا ہی اگر اسوقت بھی اُس سے کام لیتے ہیں
تو عنقریب واماندہ ہو کر نکما اور بیکار ہو جائیگا دماغ پر زیادتی گرمی کا غلبہ اور بجدیت کا
وبا و جب پڑتا ہی تو بسا اوقات اُسکی ماہیت اور قوت اور صحت میں فرق آجاتا ہی بلکہ جنون
خبط۔ مالیخولیا۔ اور سودا وغیرہ دماغی عوارض سے وہ ہمیشہ کے لیئے نکما ہو جاتا ہی۔
کل افعال دماغ کے حکم سے ہوتے ہیں اور بڑی حفاظت کے ساتھ جھلّیوں کے اندر لپٹا
ہوا بشکل مغز اخروٹ ہی اِسکا وزن بطریق اوسط مردون میں ڈیڑھ سیر اور عورتوں میں
سوا سیر سے لیکر آدھ پاؤ سوا سیر تک ہوتا ہی۔ خیال فکر فہم ادراک حافظہ اور امتیاز وغیرہ
بدون کسی ظاہری علامت کے دماغ ہی کے متعلق ہی یہ اسکا پہلا فعل ہی۔ اور دوسرا
فعل حس ہی جسکے وسیلے سے انسان سُنتا سونگھتا دیکھتا ذائقا و سرد و گرم و آرام
و درد اور صدمات وغیرہ کو معلوم کرتا ہی۔ تیسرا فعل حرکت ہی سارے بدن کی اطلاع
بذریعہ اعصاب حِسی کے دماغ کو پہونچتی ہی اور ان واقعات کے متعلق جو حکم دماغ سے
صادر ہوتے ہیں وہ جہت تعمیل بذریعہ اعصاب محرک اُن اعضا کو جنکے ساتھ وہ حکم تعلق
رکھتے ہیں پہونچائے جاتے ہیں مثلاً اگر کسی شخص کے ہاتھ یا پیر پر کوئی سوئی گڑ جاوے
یا کسی قسم کی چوٹ پہونچائے تو اطلاع اِسکی بذریعہ اعصاب حساس فوراً دماغ کو
پہونچتی ہی اور اِس پر حکم دماغ کا جو واسطے عضو مجروح کے صادر ہوتا ہی وہ بذریعہ

اعصاب محرک عضو مذکور پر پہونچتا ہی اگر ایک ذرہ ریت کا کسی کی آنکھ مین پڑ جائے تو اوسکی
اطلاع حسب طریقہ مذکور الصدر بذریعہ اعصاب حساس دماغ کو فوراً پہونچتی ہی اور دماغ
کا حکم اشک پیدا کرنے والے غدود پر پہونچتا ہی ریت کو بہانے کے واسطے فوراً اشک
جاری ہوتا ہی مگر پیدا ہونا اشک کا ایک فعل بے اختیاری ہی اور تعمیل اسکی بذریعہ اعصاب
عقودی ہوتی ہی قلب کی حرکت صفرہ کی تولید پیشاب کی پیدایش کھانے کا ہضم ہونا
یہ سب امور مثل افعال بے اختیاری کے ہین اور انپر حکومت اعصاب عقودی کی رہتی ہی
جب انسان کو بھوک لگتی ہی تو طبعی حکم کے اتباع سے اعضا و جوارح کھانے کو بہم پہونچاتے
ہین کھانا سامنے آتے ہی اطلاع بذریعہ حس بصر دماغ کو ہوتی ہی کہ فوراً حکم دماغ کا بذریعہ
اعصاب محرک ہاتھ پر لقمہ اٹھانے کا ہوتا ہی اور معاً منھ پر اسکے لے لینے کا۔ اور جبڑون پر
اسکے چبانے کا اور غدود متعلقہ دہن پر لعاب دہن پیدا کرنے کا۔ ان حکمون کے ہر جزو
کی تعمیل کے واسطے خاص خاص اعضا اور عضلات مقرر ہین جنکے ہر ایک کے نام الگ ہین
جب کھانا ملکر لعاب دہن سے ملجاتا ہی تو حلق پر حکم نگلنے کا جاری ہوتا ہی یہان تک کل
افعال اختیاری ہین اور حلق کے اندر پہونچنے کے بعد وہان سے معدہ تک غذا کا
پہونچنا اور ہضم ہونا اور کل امور متعلق بہ ہضم افعال بے اختیاری ہین کھانا معدہ مین
پہونچتے ہی ایک قسم کی رطوبت معدہ مین پیدا ہوتی ہی اور ہضم پر سب سے زیادہ اثر
اسی رطوبت کا ہی اس عرق کے ذریعہ سے کل کھانا گل کر مثل پتلے آش جو یا چاول کے بنجاتا ہی
آزاد۔ ایک ظریف اونچا پاجامہ پہنے تھا کسی شخص نے پوچھا یہ کہان سے اڑایا ظریف
بولا وہان سے جہان یہ اٹکتا ہی کہا افسوس آپ نے جلدی کی ایک سال اور بڑھنے
دیتے تا کہ ایڑی تک آجاتا۔

شاد۔ بابین یہ کیا دخل در معقولات۔

جواب۔ جب کبھی بیرونی چیز کی خراش ناک کے حسی عصب کے ذریعہ دماغ کو پہونچتی ہی
تو چھینک آتی ہی یعنی دماغ اپنی مضرت کو فوراً رفع کرتا ہی چونکہ دماغ سلطنت جسم کا بادشاہ ہی
اور اعصاب جاسوس و کارکن اسلیے جب بادشاہ مذکور آرام اور خواب پر مائل ہوتا ہی

تو اُسکے تمام کارکن سوجاتے ہین۔ خواب گویا دماغ کا تھک کر آرام کرنا ہی۔ سونے کی حالت مین بھی جب کسی عضو پر کوئی فعل واقع ہوتا ہی تو اول اُسی عضو کا عصب جسی بیدار ہوتا اور دماغ کو خبر دیتا ہی اگر صدمہ خفیف ہی تو دماغ صرف اُس عضو کو جگہ سے ہٹا لیتا ہی اور اگر کوئی تکلیف پہونچی ہی تو فوراً بیدار ہوکر حکم واجب دیتا ہی۔ خواب مین حرکات تنفس اور دوران خون مین سُستی آجاتی ہی اور حرارت غریزی بھی کم ہوجاتی ہی۔ داہنی کروٹ سونے سے دل و جگر کو سہارا ملتا ہی کہ پھیپھڑا اور اعصاب نہین سکتے۔

بحساب فی کس تین سو فیٹ ہوا مکعب صحیح المزاج کے واسطے ہونا چاہیے اور دھوان والی جگہ مین بیٹھنا سونا اور ٹھہرنا نقصان دیتا ہی دھوان آمیز ہوا بذریعہ تنفس اندر جاکر خرابیان پیدا کرتی ہی اور خون صاف نہین ہونے دیتی شبنم مین بھی سونا اچھا نہین ہی کیونکہ شبنم بذریعہ مسامات جسم جذب ہوکر اندر پھیپھڑے تک پہونچتی ہی اور زکام کھانسی وجع مفاصل وغیرہ امراض پیدا کرتی ہی۔

برہنہ سر سونا نہ چاہیے کیونکہ تالو کو مختلف ہواؤن کے صدمہ کا اندیشہ ہی گلو ہوا سے خشک ہوتا ہی اور مٹی منھ مین جاتی ہی کمزورون اور ناتوانون کو سرہانا کسی قدر اونچا رکھنا چاہیے تاکہ خون دماغ پر چڑھتا ہی۔ دودھ والی عورتون اور کمسن بچون کو زیادہ سونا مفید ہی لیکن بچون کی جیسی جیسی عمر بڑھتی جاے نیند کم کرنا چاہیے۔ بوڑھے آدمیون کو بھی زیادہ سونا مناسب ہی لیکن جوانون کو نہایت کم یعنی دن اور رات مین صرف چھ گھنٹے۔

آزاد۔ ابدولت تو سر شام سے آٹھ بجے دن تک سوتے ہین۔ سونا افضل ترین عیش ہی چاندی اور سونے پر سونے کو ترجیح ہی۔ ایک رنڈی سے ظریف نے کہا کہ تمھارا مکان زیرین خالی ہی کرایہ پر دے دو جواب دیا کہ نو مہینے سابق رہکر نکل گئے کیا پرکھا دیا اب پھر اُسین رہنے کو جی چاہتا ہی۔

جواب۔ نہین نہین جوانون کو بہت سونا مضر ہی اور تنگ مکان مین تو بچہ بھی نہین رہ سکتا کشادہ جگہ مین رہنا چاہیے بہت سونے سے جوانونکا دماغ سست اور کمزور

اور آرام کا عادی ہوجاتا ہی اور سوچ سمجھ حافظہ فکر اور عقل مین فتور پیدا ہوتا ہی۔ ایک شخص چھ گھنٹے سے زیادہ نہین سوتا تھا اور اٹھارہ گھنٹے محنت کرتا تھا اُسنے ایک وقت تجربہ کیا کہ دیکھون کب تک سیر دماغ آرام کرسکتا ہی چنانچہ بروز تعطیل گیارہ بجے لیٹ بلا دماغ سو گیا اور ایک بجے بیدار ہوا پھر آنکھ بند کرلی کہ دیکھون اب نیند آتی ہی یا نہین چنانچہ دو گھنٹے اور سویا آخرکار جب سوتے سوتے تھک گیا تو گھبرا کر اُٹھا اب درد سر کی عجیب کیفیت ہی گویا سر پاش پاش ہوا جاتا ہی اس تجربہ سے وہ سمجھ گیا کہ جو لوگ ہمیشہ کم سونے کے عادی ہین وہ اگر بعض وقت زیادہ آرام کرین تو اُنکا دماغ نہ صرف سست و کمزور ہوجاتا ہی بلکہ دُکھنے لگتا ہی۔

محنت و بیداری مین جو ذرات جسم خارج ہوتے رہتے ہین اُنکی جگہ رات کو سونے کی حالت مین اور ذرات قائم ہوجاتے ہین اسیلئے بعد سونے کے آدمی تازہ ہوجاتا ہی یعنی طاقت کی وہ کمی جو دن بھر مین محنت کی وجہ سے ہوتی ہی رات کو پوری ہوجاتی ہی یہ تبدیلی ہمیشہ ہی اور پرورش کرتی ہی اگر انسان برابر محنت کرتا رہے اور سوئے نہین تو جسم سے ذرات خارج ہوتے ہوتے وہ مرجائے رات بھر بیدار رہنے والے تماشائی لوگون کی صحت ہرگز قائم نہین رہ سکتی ایسے لوگ فی صدی پچاس بے موت مرتے ہین اور اُنکا گناہ مشفین کی گردن پر رہتا ہی۔ ہمارے ہان کے جلسون اور براتون مین یہی نوبت رہتی ہی کہ چار پانچ روز آٹھون پہر ناچ ہوتا ہی پاخانہ جانا اور نہانا دھونا درکنار کھانا اور سونا بھی بھول جاتے ہین۔ سمدھی کے ہان رسوئی تیار ہی بلانے پر بلانا آرہا ہی مگر میان کدر پیا اور رسیا کے راگ مین مست ہین کون کس کی سُنتا ہی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہی کہ بخار اور درد سر اور دست وقے مین پھنس جاتے ہین مکان پر آکر دو دو ہفتہ تک طبیعت کو روبراہ نہین پاسکتے اسی کو ہندوستانی وحشت و جہالت کہتے ہین جس سے صحت کا خانمان خراب اور ویران ہوتا ہی ؎ چہ خواہد کہ ویران کند عالمے ؛ نہد ملک در پنجۂ ظالمے ؛ کیا ہمارے ہان ایسے امیر نہین ہین ؟ کہ اُنکے خدمگار و مصاحبین وقت پر کل کامون اور کھانون کو تیار کرین اور وقت کی پابندی رکھین ؟ کیا ایسے نقص بھی ہین جنکو ہمارے باستعداد الغرا

اپنے زور وزر کی قوت سے دور نہین کرسکتے بیشک سب کچھ ہین اور کچھ نہین مگر کیا کیجیے افسوس ہی کہ انہین حکیمانہ خیالات نہین طرفہ یہ ہی کہ جیسا بلند پایہ امیر ہاتو فقیر ہوگا ویسا ہی اسکے جلسون اور براتون مین خراب انتظام رہیگا غربا وساکین بیچارے اپنے ننگ وناموس کا خیال اپنی آبائی عزت و وقعت کا لحاظ اپنے وقت کی پابندی اور اپنی ذاتی تہذیب کا پاس کرتے ہین مگر امرا کی بلا وقت اٹھائے اٹھین انکا ہی امور کی سردردیون سے کیا سروکار وہ تو خودسری کے جام سے مدہوش اور خودرائی کے ساغر سے لایعقل ہورہے ہین مے سے غرض نشاط ہی کس روسیاہ کو؛ اک بیخودی فقط مجھے دن رات چاہیے ؛۔

شادیون کی دعوتین بھی مذکورہ بالا جلسون سے کچھ کم خراب اور نامہذب نہین ہوتین جب تک تمام صاحبان برادری مدعو کا پورا جماو نہ ہوے (جسطرح دھوبیون اور کولیون مین پنچایت کا جماو ہوتا ہی) تب تک حرف طعام زبان پر آنا حرام ہی اور اس جماؤ کی انتظاری طاقت مجلس کی شمع کافوری لینی رقاصہ کی صداے زنگولہ سے قایم رہتی ہی جیسے کوئی قانع توکل سے جیتا ہی خدا خدا کرکے بمشکل تمام رات کے ایک دو بجے تک حضرات عالی دماغ کے قدم مبارک محفل مین نظر آئے اب وہ لوگ جو بیچارے آٹھ بجے سے ادٹے ہین آنکھین پھاڑ پھاڑ کر دیکھتے ہین کہ کوئی اور ذات شریف گرد گھنٹال تو باقی نہین بیچارے بھوک کے مارے میزبان کے لب کی حرکات کو گھور رہے ہین کہ کب صداے برخیز کان مین آئے اور ہم درد کی طرح اٹھ کھڑے ہون۔ نوبت بانیجا رسید کہ بانگ خروس سحر سوتون کو جگایا موذن اللہ اکبر پکارا شوالون اور مندرون کے گھنٹے ٹھناٹھن بجنے لگے لاعلاج بعد ازخرابی بصرہ اشتہا بے اشتہا پیٹ بھر اد کہ فاقہ بران فوق وارد تناول طعام فراغت پائی مانا کہ شہرون مین کل اصحاب کے جمع ہونے کا انتظار نہین کرتے اور جو جوآ آگیا کھاتا گیا مگر ان ہزار ہا دنات اور قصبات کی تہذیب کو کیا کیجیے جہان ننانوے شخصون کے اکٹھا ہونے پر بھی کھانا نہین کھاتے بلکہ باقی کا ایک شخص جب تک آئیگا طعام حرام اور نوش نیش ہی اب کیا اس تہذیب کو صرف فرقہ مدعو کی شیخت اور خودمبنی ہی تصور کرینگے جو نہین نہین بلکہ یہ تو اعلیٰ درجہ کی طبعی وحشت وحماقت ہی کہ وقت کی پابندی کا لحاظ نہین

کرتے اور تازہ غذاے صالح و طعام لطیف سڑا کر اور بے ذائقہ بنا کر کھاتے ہین اس حالت مین بھی اگر کوئی شخص قومی صحت و قوت کی ترقی کی امید کرے فضول ہی۔ کیا اسی قسم کے لوگ دائم المرض نہین ہوتے ؟ کیا یہی لوگ نہین ہین جنھون نے ہماری قدیم تہذیب کو بٹہ لگایا ہی جب انکی مجلس سے کوئی ایسا شخص جسکو اپنے کھانے اور سونے کا ہر وقت لحاظ ہی اور وہ حد اعتدال اور معمول معینہ سے نہین گذر سکتا دور دور رہتا ہی اور شرکت سے کنارہ کرتا ہی تو تمام اہل محفل خصوصاً دعوت ملے اسکو مغرور اور شیخت بنا دیتے ہین لیکن یہ شخص اپنے حکیمانہ خیالات کی اُمنگ مین ایسے جلسون اور محفلون کی ہر ہونگ پر تین حروف بھیجتا ہی اور بزم حکمت کے پھیکار نگ کرنے والون کو پاگل اور دیوانہ سمجھتا ہی وہ اپنے جھونپڑے مین باسی ٹکڑے دبا نا پسند کرتا ہی لیکن قورمہ کباب بلکوان پلاو اور مزعفر وغیرہ کی آتش انتظار مین ساری رات جلنا نہین چاہتا بلکہ اپنے وقت مقررہ کے خواب و استراحت اور رات کے معمولی کامون کے انجام کو شاہی نعمتون پر ترجیح دیتا ہی وہ بہ تمناے گوشت مردن بہ از تقاضاے زشت قصابان وہ اپنے مکان خام کے وسیع صحن کی ہواے لطیف مین تازہ دم لیتا ہی نہ کہ ایسی ایک روشن باڑھ مین گھس بیٹھ کر گھٹ گھٹ کر مرے جہان کثرت کے ساتھ ایک پر ایک بھیڑ کرتی ہو اور پھر اسی ایک شادی کے جلسۂ دعوت پر کیا منحصر ہی یہان معمول نشست و برخاست اور معینہ اوقات غذا مین مذکورۂ بالا نقائص موجود ہین۔ نہ تو وقت کی پابندی ہی اور نہ قوم کی نظر مین وقت کوئی چیز ہی بات یہ ہی کہ وہ مرنے جینے کے خیالات ایک گذشتہ واقعہ یا خیالی فسانہ سمجھتی ہی حالانکہ فنا کا برحق ہونا ہماری نفس نفس سے ثابت ہی اگر وہ غور کی نظر سے ملاحظہ کرین تو بدیہی طور پر معلوم ہو کہ انسانی ہستی کی ہر ایک حالت قابل قدر اور ہر ایک وقت کا ایک ایک سانس بے بہا قیمت رکھتا ہی ہمکو اپنے ہر ایک وقت کی جانچ پڑتال کرنا چاہیے کہ کس وقت سے دائمی راحت دینے والا کون کون فائدہ مل سکتا ہی اور کون کونسی ازلی مضرت و عارضی مصیبت دور ہو سکتی ہی جب ہمارے خیال کو وقتون کی جانچ اور تمتعات کے اکتساب کی طرف رجحان ہو کر رفتہ رفتہ صحیح جانچ کا ملکہ ہو جائیگا تو ہماری طبائع خود بخود مسرت افزا خوشیون اور راحت رسان اُمنگون کے شگفتہ گلزار مین کلیلین کرینگی اور اسوقت نفس آرام طلب سے کہینگی کہ

جہد کن جہد کہ پر میوہ بود نخل عمل	جہد کن جہد کہ بینی رخ معشوق امل
جہد کن تا کہ شود عقدۂ دشوار تو حل	جہد کن جہد کہ از حکم خداوند ازل

صاحب جہد ریاضت بجہان بسیار ند
ابر و باد و مہ و خورشید و فلک در کارند

کل مذاہب مین حفظ جسم وجان فرض اولین قرار دیا گیا ہی اور عرفاً بلکہ قانوناً وہ قتل
معاف ہوتا ہی جسکا ارتکاب مرتکب سے واسطے حفاظت جان خاص کے ہوا ہو۔
عقلی ونقلی علوم اسی واسطے پیدا ہوے ہین کہ انسان اُنسے اپنے فوائد مستخرج کرے
اور کل شریعتون اور ملتون کا مقصود اصلی انسانی تمتعات سے ہی پس انسان پر
جس طرح کہ عیش وآرام کے اسباب جمع کرنے کی فکر وتدبیر فرض ہی اسی طرح بقاے صحت کی
فکر وتدبیر بھی اعلیٰ درجہ کا لازمۂ انسانیت اور شائستہ عقلون کا شیوہ ہی یہ خیال کہ آدمی کی
تدبیر سے کچھ نہین ہوسکتا ایک ایسا خیال ہی جو مذہب کے سودا اور مختلف اسباب اور
قدرتی اتفاقات سے انسان کے دل مین پیدا ہوجاتا ہی مگر یہ خیال فی حد ذاتہ کچھ بھی
نہین ہی اور غلطی سے مذہبی خیال سمجھا جاتا ہی اصل یہ ہی کہ جو خیالات قومی رواج یا طرز
تمدن یا ناقص تعلیم کی خاصیتون سے انسان کے دل مین منقش ہوجاتے ہین وہ
اُنکو کسی ایسی قوی برہان اور دلچسپ دلیل سے تقویت دیتا ہی جسمین چون وچرا کی گنجائش نہو۔
آزاد۔ روزے نادر شاہ با سرداران ہندی نشستہ گفت کہ اگر مردے از ملک ایران
با زنے ہندی مباشرت نماید چہ باشد گفت بچۂ نادر پیدا شود۔
شاد۔ کیا تمکو اس لگائی ہی بس چپ بھی رہو۔ ہان صاحب خواب کیا چیز ہی۔
جواب ہر چند کہ اہل ہند خواب کا تعلق مذہب سے بتاتے ہین اور اُسکی نیک وبد
تعبیر پر حکم لگاتے ہین مگر فی الواقع یہ بات نہین ہی خواب یعنی سپنا دماغ کی پریشانی
کا ایک نتیجہ ہی اکثر قبض اور خوف اور قلبی حرارت کی وجہ سے خواب پریشان نظر آتا ہی
اسلیے برے خواب نہ دیکھنے کے لیے قبض کا نہونا ضروری ہی اور سونے کے وقت
طبیعت مین واہیات خیالات اور تفکرات اور توہمات نہونا چاہیین۔ چت سونے سے

بھی اکثر خوفناک خواب نظر آتے ہین اکثر سینہ پر ہاتھ آجاتا ہی اور مانند دیو کے بوجھ معلوم ہوتا ہی
اور دل پر خوف دہراس طاری ہوجاتا ہی کیونکہ دل کا صدر مقام سینہ ہی سینہ جب دبجاتا ہی
تو دل پر ایسا اثر پڑتا ہی گویا کسی دیو نے پنجہ مین پھانس لیا۔ سانس بھی رک جاتی ہی اور خون
مین حرارت اور جوش آجاتا ہی اکثر بخار کی حالت مین برے برے خواب نظر آتے ہین لیس
اسکا لحاظ رکھین کہ سینہ پر ہاتھ نہ آنے پائے بلکہ سینہ اور کلیجہ پر کوئی خفیف سا بھی صدمہ
نہ پہونچے۔ بیشتر شدت خوف سے انسان چاہتا ہی کہ مین اٹھ بھاگون اور کسی کو پکارون
بلکہ وہ ان خواہشات پر بہت کچھ زور دیتا ہی لیکن چونکہ دل کو سینہ کے دب جانے سے فراغت
اور راحت نہین ملتی اسلیے اسکا قصد بے سود ہوتا ہی اور ہاتھ پانون اور زبان بندھ جاتی ہی

ایک حکیم کا مقولہ ہی کہ اگر تم خواب دیکھنا چاہتے ہو تو اپنے سر کو ڈھانکے رہو اور ذرا
نیچا رکھو اگر تمکو قومی معاملات کا خواب دیکھنا منظور ہو اور ان باتون کا خواب دیکھنا چاہتے
ہو جنکا خیال دن کو کرتے رہے ہو تو پیشانی پر تر کپڑا رکھو کیونکہ خیال کیا جاتا ہی کہ اعلیٰ
قوتین آگے کے حصہ دماغ مین مقیم ہین اگر پرجوش خواب دیکھنے منظور ہین تو چت لیٹو۔

ماسٹر ڈیلمنی بیان کرتے ہین کہ جو لوگ چت کروٹ سے لیٹتے ہین وہ اکثر سوتے
ہوے باتین کیا کرتے ہین کیونکہ کہتے ہین کہ اس جانب دماغ مین ناطقہ مقیم ہی جانب راست
سونے سے اکثر بیشتر اخلاقی خواب نظر آتے ہین لیکن قولے ذہنی ظاہرا
بالکل کام مین نہین آتے اب دیکھنا چاہیے کہ کیا وجہ ہی سر نیچا رکھکر سونے سے خواب
نظر آتے ہین کیونکہ ایک تو خون کا قدرتی خاصہ ہی کہ اوپر اٹھتا ہی اور دوسرے شب کو
اور زیادہ تیزی سے اٹھکر دماغ کی حرکت کو تیز کرتا ہی اسی طرح کروٹ کے بھل لیٹنے سے
دماغ کی گرمی بڑھتی ہی یہ دیکھا گیا ہی کہ دماغ کے آگے کے حصہ مین بہ نسبت جوانب کے زیادہ
گرمی ہوتی ہی اور جوانب مین بہ نسبت پیچھے کے حصہ کے زیادہ ہوتی ہی دماغ کی حرارت کم و بیش
ہوتی رہتی ہی۔

شخص کے نزدیک دماغی کام مین دماغ کی حرکت بڑھ جاتی ہی مگر میرے نزدیک
ہر کام مین یہ فعل ہوتا ہی کیونکہ محرک کل اعصاب کا دماغ ہی۔

بال لبت تحریر کرتا ہی کہ مقررین کے باب مین بعد گفتگو کرنے کے دیکھا گیا ہی کہ پیشانی حصہ چپ مین زیادہ گرمی ہوجاتی ہی۔

غلبۂ نوم کی بابت اکثرون نے عجیب و اچنبھے واقعے لکھی ہین مثلاً ایک خدمتگار تھا وہ کام کرتے کرتے یکایک کھڑے کھڑے غافل سورہتا تھا لیکن جو کچھ اُسکے ہاتھ مین ہوتا تھا وہ نہین گرنے پاتا تھا اور جب وہ جاگتا تھا تو ٹھیک اُس کام کو وہین سے شروع کرتا تھا جہان سے پیشتر اُسنے چھوڑا تھا لیکن جہان مذکورۂ بالا حد تک دماغ کی غفلت اور غنودگی بیان کی گئی ہی وہان یہ امر بھی قابل انکشاف ہی کہ دماغ مین جس کام کا نقش ہوجاتا ہی خواہ بیداری کی حالت ہو یا خواب کی دماغ کو تسکین اور جمعیت نہین ہوتی جب تک کہ وہ اُس کام کو پورا نہ کرے مثلاً مین نے بارہا آزمایا ہی کہ تحریر کے وقت کوئی شعر اور مسالہ نظیر لکھنا چاہا ہر چند دماغ نے زور مارا مگر یاد نہ آیا اور جب مین رات کو بیخبر سورہا تو وہ شعر از خود یاد آگیا یاد آتے ہی آنکھ کھل گئی سوا کاغذ پر لکھ لیا۔ یا ایسا اوقات یہ ہوا ہی کہ سونے کی حالت مین عمدہ عمدہ مضامین اور اشعار خیال مین گذرے اور تا بیداری اچھی طرح یاد رہے

آزاد۔ سبحان اللہ۔ بھلا خواب کا ایک ہی حکم عموماً کیسے قائم رہ سکتا ہی ایک شخص اگر خواب مین کوئی فعل کرے تو یہ کب لازم آسکتا ہی کہ کل لوگ وہی فعل کرین یہ کلیہ تو ایسا ہی ہی جیسے ایک جج یک چشم کے اجلاس مین ایک مقدمہ پیش ہوا اتفاق سے فریقین بھی یک چشم یعنی کانے تھے صاحب جج نے مقدمہ ڈسمس کیا مدعی بولا اجی صاحب آپ نے اپنے ہمچشمون کی کچھ بھی رعایت نہ کی فرمایا کہ سنو بھئی مین تو عوام کو ایک ہی آنکھ دیکھتا ہون۔

شاد۔ یہ تو کوئی اعتراض کا مقام نہ تھا مگر معلوم ہوا کہ آپ لطیفہ کہا چاہتے تھے خیر۔ ہان صاحب اب یہ فرمایئے کہ حرارت غریزی کیا شی ہی۔

جواب۔ حرارت غریزی ایک عجیب نعمت آلہی ہی جسکی خوبیان بیان نہین ہوسکتین جو شی انسان کو گرمی و سردی کی آفتون سے محفوظ رکھتی ہی یہی شی ہی جس شی کو انسان واسطے اپنی زندگی کے بخوبی عزیز رکھ سکتا ہی یہی شی ہی ضعیف او رسن رسیدہ لوگون مین

بمقابلہ جوانون اور لڑکون کے یہ زہن جوہر بہت کم ہوتا ہی کیونکہ مرور دہور نے اُنکی ہستی سے غفلت اُسکو فرسودہ اور رفتہ رفتہ کم کردیا ہی اسلیئے اُنپر بہ نسبت اور لوگون کے زیادہ تر اُسکی حفاظت لازم ہی جو کچھ کہ ہی - مگر ہندوستان کے بوڑھے باپ اور جوان اس حرارت کی اصلی خوبی اور ذاتی صفات سے محض بیخبر ہین تاآنکہ وہ اُسکی مطلق قدر اور پروا نہین کرتے حرارت غریزی کی ٹھیک مشابہت لیمپ سے ہی یعنی جب تک کہ لیمپ مین تیل ہوتا ہی تبا روشن رہتی ہی ورنہ وہ گُل ہوجاتا ہی اور یا جسطرح انجن آگ اور پانی کی حرارت اور اُسکے انجر دین سے چلتا رہتا ہی اسی طرح جب تک انسان مین حرارت غریزی قائم رہتی ہی ہاتھ پانون کان آنکھ اور کل اعضا و جوارح اپنا اپنا کام دیتے ہین جب انجن کی آگ اور پانی تمام ہوجاتا ہی تو اُسکی حرکت سکون کے ساتھ بدل ہوجاتی ہی اور جب انسان کی حرارت غریزی معدوم ہوجاتی ہی تو اُسکی کوئی قوت کام نہین دیتی بلکہ قوت کا نشان ہی باقی نہین رہتا اور حرکات نبضیہ مین بھی فتور آجاتا ہی اور اُس سے حرکت سکون کی طاقت بھی زائل ہوجاتی ہی غذا شرب نوم بیداری حرکت سکون یعنی ستہ ضروریہ جو انسانی ہستی کے ساتھ وابستہ ہین حرارت غریزی کو قائم رکھنے والی شیئین ہین اور حرارت بھی اُنکے ساتھ عمدہ سلوک کرتی ہی دونون باہم لازم و ملزوم ہین - مرنے کے وقت سے قبل جو شی جسم سے معدوم ہوجاتی ہی یہی حرارت ہی اور اسی کو اطبا اور حکما بیمار کی نبض مین ڈھونڈھتے ہین جب تک من عطیات الٰہی حرارت غریزی انسانی جسم مین اسقدر موجود رہتی ہی جسقدر کہ عطا ہوئی ہی کوئی عنصر کم وبیش نہین ہوتا اور کوئی عارضہ پاس نہین آتا لیکن جون ہی کہ اسمین کمی واقع ہوتی ہی کہ مختلف عوارض آگھیرتے ہین گویا اس حرارت کا معدوم اور کم ہونا ہی بیماری ہی بوڑھے اور مسن آدمی تو خیر اپنی عمر پوری کرلیتے ہین اور اسلیئے اُنکے اعضا مین ضعف آجاتا ہی اور یہ حرارت بھی صاف جواب دے جاتی ہی لیکن جوانون کا ضعیف اور کمزور ہوجانا کیا معنی رکھتا ہی ؟ اسی حرارت غریزی کا معدوم ہوجانا ہی - جوان لوگ کثرت کے ساتھ عیاشی - شراب خواری - شب بیداری - محنت و ریاضت - فاقہ کشی یا زیادہ خوری اور مختلف بدپرہیزیان کرتے ہین وہ اپنے جوش جوانی مین کسی ممنوع اور سفر فعل کو خیال مین

نہین لاتے اور یہ جملہ افعال ایسے ہین کہ حرارت عزیزی کو جڑ سے کھود دیتے ہین پس عنقریب
وہ نہایت ناتوان اور کمزور ہو کر دنیا سے چل بستے ہین یا اگر زندہ رہے تو مردون سے
بدتر ہین کیونکہ کھانسی زکام نزلہ گٹھیا فالج عسیر البصری سوء ہضمی رقت منی اور
تمام امراض مہلک انکو گھیر لیتے ہین اور طرح طرح کی بیماریان کھڑی ہو جاتی ہین۔
حرارت عزیزی انسان کے تمام جسم مین خون کے ساتھ جاری وساری رہتی ہی
کوئی عضو نہین ہی جسپر اسکا عمل ہنو اور جس عضو مین یہ نہین وہ بیکار محض ہی قدرت نے بڑی
حکمت سے یہ قوت جسم مین قائم کی ہی اسکی حفاظت ہر ذی روح خصوصاً انسان پر واجب ہی
کیونکہ جب یہی نہین تو گویا کچھ بھی نہین۔ خواہ کوئی سا موسم ہو جسم کو موسمی لباس سے ڈھانکے
رہین بقدر ہاضمہ مقوی اور نفیس غذائین کھائین پانی حتی الامکان کم پئین اور معاشرت
وتمدن مین حکیمانہ برتاو رکھین اعتدال سے کام لین اور افراط وتفریط کو طبیعت مین دخل نہ دین۔
اگر معدہ کی حرارت کم ہوگی تو رطوبت بڑھ جائیگی کھانا تحلیل نہ ہوگا اور دست آنے لگینگے مختلف
بیماریان پیدا ہو جائینگی۔ اگر جگر کی حرارت کم ہوگی تو غذا عمدہ طور پر جزو بدن نہ بنیگی اور نہ اسمین
خون صالح کے پیدا کرنے کی صلاحیت آئیگی۔ قدرت نے دہاتیون کو قابل محنت تاے شاقہ مثلاً
زمین کو کھودنا فاقہ کرنا کڑی سی کڑی دھوپ اور گرمی کی برداشت کرنا بھاری بھاری بوجھ اٹھانا
اور شہریتون کو دماغی محنت کے لائق بنایا ہی لیکن محنت کا اندازہ دونون کی ذات پر ساوی خیال
کیا گیا ہی اگر یہ سمجھ لیا جائے کہ قدرت نے ازروے عطیات کسی مخلوق کے ساتھ بلحاظ اسکی
ہستی کے بخل نہین کیا ہی تو ایسا سمجھنا بہت ہی مناسب ہی مثلاً شہریون کے لیے مختلف عوارض
کے علاج بتلائے ہین سوء ہضمی کے لیے جورن شراب سوڈا واٹر سرکہ عرق لیمون شراب
شوربا اور مسہل کھانسی کے لیے اصل السوس پوست انار عناب طاقت کے لیے سوفی
تبسلوچن الاچی ورق طلا مربا اور قسم قسم کی چٹنیان اور معجونین۔ تو دہاتیون کے لیے بھی اُسنے
ایک ایسا طریقہ پیدا کیا ہی کہ مذکورہ بالا دواؤن کی کچھ ضرورت ہی نہین یعنی شبانہ روزی
محنت وریاضت ہی ہضم طعام کے واسطے جورن اور سکنجبین بلکہ اکسیر اعظم کا حکم رکھتی ہی اُنکی
اعتدالی قوت محنت کی وجہ سے اپنے مرکز کو نہین چھوڑتی وہ ایسی کھلی ہوا مین دم لیتے ہین

جس کے واسطے شہر کے بڑے بڑے امیر اور صاحب قدرت لوگ ترستے ہین جس ہوا کی کہ
ہم تفریحاً [illegible] رکھتے ہین اور اسکو صحت بخش سمجھتے ہین وہ ہوا دہاتیون کو آٹھون پہر موجود ہی فی الجملہ
انکے لیے جنگل کی کھلی ہوا جو صحت بخش نفس اور ممد حیات ہی قدرتی ڈاکٹر ہی اور ہضم کے لیے محنت دوا
آزاد [illegible] درمیان یہ ہوا اثر تو گھٹنے باٹ ڈالا مگر دہاتیون کی فطرتی چالاکی اور دانشمندی کا شمہ
تو کبھی [illegible] گیا سنو ہم کہین ایک دہاتی ہیمہ فروش دھوپ مین لکڑیون کا گٹھا لیے جاتا تھا
چلتے چلتے تھک گیا اور دھوپ مین بیچین ہوگیا غصہ مین آکر گٹھا ٹپک دیا اور کہا اس زندگی سے
اگر موت آجاتی تو بہتر تھا چنانچہ فوراً فرشتہ موت حاضر ہوا بری صورت کالا رنگ قوی ہیکل دیوزاد
بڑے بڑے دانت۔ خوفناک چہرہ۔ پوچھا کہ کیون بلایا ہی یہ ڈراونی صورت دیکھکر ہیمہ فروش
مارے ڈر کے سہم گیا اور اپنی مصیبت بھول گیا دست بستہ عرض کی کہ یا حضرت یہ گٹھا اٹھا
دیجئے اسی واسطے اس ویرانہ مین یاد کیا آپ قدیم رفیق ہین۔
جواب سنو سنو اب اگر تم یہ دلیل پیش کرو کہ برہنہ سر اور برہنہ جسم رہنے سے دہاتیون کی
حرارت غریزی کیونکر قائم رہتی ہی اور شہراتیون کو ستر کی کیون تاکید کیجاتی ہی دونون تخفیت
اور صحت مین مساوی الاستحقاق ہین تو یاد رکھنا چاہیے کہ اول تو بہ نسبت دہاتونکے شہرونکی
آب ہوا ہمیشہ خراب اور بگڑی ہوئی ہوتی ہی شہرون مین لوگون کے مکانات بود و باش نہایت
غلیظ رہتے ہین بسبب سڑنے اشیاے قریب الزوال کے اجزاے ناقص ہوا مین ملکر موجب
بدایت امراض ہوتے ہین اسلیے شہریون کو ستر کی ہر وقت ضرورت ہی دوم بمقابلہ دہات کے
شہر کی گلیون اور کوچون مین صاف و تازی ہوا کا گم گذر ہوتا ہی کیونکہ ہوا کو بسبب تنگی راہ
اور حائل ہونے عمارت و عمرانات کے وسعت کے ساتھ گذر کرنے کو موقع نہین ملتا ہی
اندرونی سڑی ہوئی ہوا گھری رہتی ہی اسلیے باشندگان شہر کو بدن کے تمام اعضا مستور
رکھنا چاہیے سوم شہراتی محنت کے کم عادی ہوتے ہین وہ ذرا دور چلکر ہانپنے لگتے ہین
چھت کے زینہ پر ایک دو بار چڑھنے اترنے سے انکا دم پھول جاتا ہی اس لحاظ سے
وہ محنت بالکل ہی نہین کرتے اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ جب تک انسان جسمانی محنت
ور یاضت [illegible] رطوبت [illegible] اسکو ٹھیکا نہ ملیگا دہاتی لوگ ہر وقت کام مین رہتے ہین

اور اُنکے جسم سے عرق نکلتا رہتا ہی عرق کا نکلنا جسم سے بار رجہا سفید اور قایم رکھنے والا
صحت کا ہی جسمانی محنت دہاتیون کے لیے شہریون کی پوشاک سے زیادہ فایدہ بخش ہی
اِس محنت کے سامنے کوئی خراب ہوا اُنکے بدن پر بُرا اثر نہین ڈال سکتی اور چونکہ محنت
توت ہی اور قوت صحت اسلیے دہاتیون کی عریانی قدرتی آب گوہر کی طرح کسی حالت مین
مضر نہین - فی الجملہ حرارت عزیزی ایک ایسی شی ہی کہ بدون اسکے انسان کی زندگی
درحقیقت کوئی زندگی نہین ہی اِس نعمت بے بہا کی قدر جسپر زندگی کا دارمدار ہی ہر انسان
پر واجب ہی اور یہ حرارت شہریون کے جسم مین لطیف و نفیس غذا اور حکیمانہ لباس کے
استعمال سے قائم رہ سکتی ہی اور دہاتیون کو کڑی سی کڑی محنت و ریاضت سے -
ارشاد - کس موسم مین کیا کیا کھانا چاہیے اور ہماری پوشاک کیسی ہو ہم کس قاعدہ کے
برتاؤ سے صحیح المزاج رہین اور کیونکر ہمکو عوام حکیمانہ خیالات کا آدمی کہین -

جواب - چونکہ آپ کے خیالات خلط ملط اور رغت ربود ہین اسلیے ہر ایک کا جواب بھی
معجون مرکب ہوگا سنئیے ثقیل اور روغنی اور لعاب دار غذا بجاے پرورش جسم انسانی کے
اُسکو سُست کر دیتی ہی اور یہ غذائین بدقت ہضم ہوتی ہین خصوصاً روغنی غذاون کا ہضم
ہونا بہت مشکل ہی روغن کا خاصہ ہی کہ پیاس زیادہ لاتا ہی اور آدمی پانی پیتا ہی مگر پیاس
فرو نہین ہوتی اول تو کثرت آب سے معدہ مین ضعف پیدا ہوتا ہی دوم روغن اور آب ملکر
سمیت لاتے ہین وبائی موسم مین اسی قسم کی غذاون کا مادہ زہر کا مادہ ہو جاتا ہی -
تیل اور گھی کا ترشدہ کا غذ پانی مین نہین گلتا اسی طرح مرغن غذا کو رطوبت معدہ یا تو
گلا ہی نہین سکتی یا دیر مین گلاتی ہی اور اگرچہ وہ اپنا فعل پورا کرتی ہی مگر جو امر کہ اُسکے
امکان سے باہر ہی اُسمین مجبوری ہی گو بعض آدمیون کی بھوک اور قوت ہاضمہ کی رویت
ایسی امید کیجاتی ہی کہ زیادہ تر چرب غذائین ہضم کر لیتے ہین لیکن وبائی موسم مین اُنکے
معدون اور سوء ہضمی کی ساری قلعی کھل جاتی ہی - ثقیل اور روغنی غذاون سے خون
صاف پیدا نہین ہوتا اور درحقیقت ایسی غذاؤن مین کوئی حقیقی مزہ نہین ہی کھانے
والون کو جو کچھ مزا ملتا ہی وہ صرف عادت کا خاصہ ہی - انسانی نیچر سادہ و سبک غذا کو پسند کرتا ہی -

غذا کا پہلا اصول یہ ہی کہ وقت مقررہ پر ملے ہرگز ایک منٹ بھی نہ چوکے جسقدر وقت غذا
کا گذر جائیگا اتنی ہی ایذا اور تکلیف ہوگی عمدہ وقت غذا کا آٹھ بجے صبح اور آٹھ بجے شام
ہی ایک انگریز کا ذکر ہی کہ وہ دنیا کے سارے کامون کو ترک کرکے وقت مقررہ پر غذا کھالیتا تھا
ڈاکٹر نے باورچی سے کہا کہ صاحب ولایت جاتا ہی اب واپس نہ آئیگا اتنی مدت یہان رہا مگر
مجھسے کوئی خدمت نہ بن پڑی مین آرزو کرتا ہون کہ تو آج غذا کا وقت ٹالدی ممکن ہی کہ
صاحب وقت پر غذا نہ پانے سے بیمار ہوا اور پھر مین علاج کرون باورچی نے منظور کیا اور
جو وقت کہ صاحب کے غذا کھانے کا تھا اُسوقت باورچیخانہ روشن کیا صاحب نے کہا ول
باورچی کھانا لاؤ وقت جاتا ہی اُسنے عرض کیا کہ حضور آج صبح سے سر مین درد ہی اسلیے
وقفہ ہوا اب تیار کرتا ہون صاحب نے خمیر اُٹھا کر تھوڑا سا پی لیا اور کہا وہ اب کچھ پروا
نہین رات کے آٹھ بجے کھانا کھائیگا ڈاکٹر نادم ہوا اور صاحب سے حقیقت بیان کی۔

چند روز تک بغیر کھائے آدمی مر نہین سکتا لیکن ضعیف بس ہوجاتا ہی چنانچہ ذکر ہی
کہ ڈاکٹر ٹینٹر صاحب نے تجربہ کے طور پر چالیس روز تک مطلق نہ کھایا وہ زندہ رہے
مگر بسبب ضعف کے مُردون سے بدتر کئی مہینون مین بحالت اصلی پہونچے۔

کٹھیا گیہون کسی قدر ثقیل اور بطی الہضم ہوتا ہی اسلیے سفید اعلی گیہون کی روٹی
کھانا چاہیے۔ انسان کی خاص غذا بقولات ہی اور تمام اناج اور ترکاری بقولات مین
داخل ہین اسلیے بنسبت غذاے حیوانی کے غذاے نباتی انسان کو زیادہ مفید اور
حافظ صحت ہی ضعیف المعدہ کو کثرت کے ساتھ پیاز۔ بیگن۔ امرود۔ مرچ سُرخ۔ قلقاش
یعنی اروی۔ باسیا یعنی بھنڈی دال ماش نہایت مضر اور ثقیل ہین البتہ آلو طاقت
بڑھاتا ہی اور چندان ثقیل بھی نہین گو کہ ضعیف المعدہ کو بعض وقت ثقل کرتا ہی مگر مغلظ
منی ہی اور بعض امزجہ اہل ہند مین حرارت لاتا ہی۔ کچا اور گدر اور سڑا ہوا فواکہ مضر صحت
اور رسول امراض شدیدہ ہی اور جن لوگون کا مزاج گرم ہو انکو تربوز مفید ہی۔ بعض لوگ
ناواقفیت سے کہتے ہین کہ مرد کا کھانا عورت کا نہانا برابر ہی یعنی مرد کو جسقدر جلد کھانے
سے فارغ ہوجانا چاہیے جسقدر عجلت سے عورت نہالیتی ہی مگر یہ مقولہ صریح غلط ہی کھانا

جسقدر سہولت و اطمینان سے کھایا جائے مفید ہی لقمہ کو داڑھ اور دانت سے خوب باریک پیسین اور پھر سہولت سے حلق مین اُتارین اور یہ بھی واضح رہے کہ باسی یعنی شبینہ کھانا مضر صحت ہی وہ بسبب دیر پائی کے سڑ جاتا ہی اور سڑ جانا کسی چیز کا گیا ہی اصلی عمدگی اور طاقت چیز کی معدوم ہوجاتی ہی اور وجہ سڑ جانے کی یہی ہی کہ اصلی عمدگی نہین رہتی اور ایک گونہ اُسمین سمیت آجاتی ہی پس باسی کھانے کے مقابل فاقہ اولی ہی۔

دودھ والی عورت کو غذاے نباتی نافع ہی نہ کہ حیوانی اور تمام دودھون مین شیر گاو اولی درجہ پر ہی۔ عورت کے دودھ اور گدھی کے دودھ کے مزاج مین نہایت قربت ہی بالائی زیادہ ثقیل ہوتی ہی مکھن تازہ عمدہ چیز ہی لیکن رکھے رہنے سے مضر صحت ہوجاتا ہی گوشت سے بڑھکر حکما کے خیال مین کوئی اسلم اور اصلح غذا نہین ہی مگر بکری یا بھیڑ کو اچھی گھانس اور عمدہ دانہ کھلایا جاے لاغر و ضعیف نہو ورنہ صحت کو ضرر ہی اگر عمدہ گوشت بہم نہ پہونچے تو اغذیہ نباتیہ پر اکتفا کرنا بہتر ہی بہ نسبت ریاست انگریزی کے رجواڑون مین گوشت عمدہ ہوتا ہی اور یہین گوشت کھانا مناسب ہی بشرطیکہ مذہبی طور پر اُس سے نفرت نہو کیونکہ بکریون اور بھیڑون کو غذا خوب کھلائی جاتی ہی اور احتیاط ہر قسم عمل مین آتی ہی کشمیر کے دنبون کا گوشت اعلیٰ درجہ کا مقوی اور پُر ذائقہ ہوتا ہی قیما اور کوفتہ بہ نسبت قلیہ کے ثقیل ہوتا ہی کیونکہ چبایا کم جاتا ہی۔ شوربا یا یخنی نہایت سریع النفوذ ہی مچھلی کی تاثیر مختلف ہی کہین اچھی ہوتی ہی کہین خراب مگر تازی مچھلی کا کھانا اچھا ہی اور مچھلی مین ترکاری یا مصالحہ مختلف نہ ڈالنا چاہیے۔ نمک عمدہ چیز ہی کہ غذا کے ذائقہ کو بھی درست کرتا ہی اور کھانے کو پکاتا بھی ہی اور ہاضم طعام واقع بدبو قاتل فساد اور مقوی و مصفی ہی اکثر مصالح سے نمک ہر غذاے نمکین مین ڈالا جاتا ہی۔ غذاے خام اور سوختہ بیمزہ اور مضر ہوتی ہی۔ گوشت بریان مقوی ہوتا ہی شوربا دار گوشت مین سب طاقت گوشت کی شوربا مین آجاتی ہی اور بوٹی مین کچھ نہین رہتا۔ ترکاری پڑا ہوا گوشت زیادہ تر مفید ہی کیونکہ جامع غذاے حیوانی و نباتی ہی اور ترکاری گوشت کی اصلاح کرتی ہی۔ بقدر خواہش غذا کھانے سے سوء ہضمی اور سوء ہضمی سے بیماری پیدا ہوتی ہی

سستی و کمزوری و قصیر العمری زیادت خورش سے ہوتی ہے نہ چندان بجوع کر موانت برآید
نہ چندانکہ از ضعف بمانت برآید۔ جو لوگ اپنی دانست مین کسی قدر غذا کے مشتہی رہتے ہین وہ
مذکورہ بالا تمام برائیون اور بیماریون سے بچتے ہین۔ سوہضمی مین ایک دو دن فاقہ کرنا بہتر ہے
مسلمانون کے روزہ اور ہندؤن کے برت نہایت مفید ہون اگر وہ شب کو تر اور مقوی ثقیل
غذائین اناب شناب نہ کھایا کرین۔ دونون وقت کی غذا مین کم از کم چھ گھنٹے کا فاصلہ ہونا چاہیے
حکما اور علما اور مدبران سلطنت اور مصنفین کو ایک وقت کے کھانے کی مقدار دوسرے
وقت سے کم ہونا چاہیے تاکہ انکے اشغال مین فتور واقع نہو۔ کھانے سے چار گھنٹے بعد سونا چاہیے فوراً سونا مضر ہے
خون مین جب آبی اشیا کی کمی ہوتی ہے تو پیاس معلوم ہوتی ہے پانی پینے کے لیے صاف
ہونا چاہیے اکثر کنوؤن کا پانی کھاری اور خراب ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ مدت سے اشیاے مادی
اور غلاظت پیشاب وغیرہ سڑ کر بذریعہ مسامات ارضی جذب آب ہو جاتی ہین مقطر پانی سب سے
عمدہ ہوتا ہے پانی زندگی ہے اور معین تحلیل و ہضم غذا۔ عمدہ پانی مین استزاج بخارات اور
ہواے فاسد کا نہین ہوتا بعید المنبع اور کثیر الجریان پانی عمدہ ہوتا ہے۔ ریتلی اور سنگریزہ کی
زمین اور پہاڑون کا پانی مفید ہے حکما نے بحر رود نیل واقع افریقہ اور گنگا جی کا پانی اچھا بتلایا ہے
آب راکد مثل تالاب و حوض وغیرہ کے مضر صحت ہے۔ دال اور ترکاری کو جلد گلا دینے والا پانی
عمدہ ہوتا ہے مقطر یا جوشیدہ پانی پینا چاہیے۔ سوڈا واٹر بھی بہت ہاضم شے ہے لیکن کثرت اسکی
مضر ہے۔ برف کو لوگ گرم بتلاتے ہین مگر وہ گرم نہین ہے برف جب پیٹ مین پہونچتی ہے تو جسم کی گرمی
گلانے مین لے لیتی ہے اور جسم سرد ہو جاتا ہے بعدہ جب وہ گرمی چھوڑتی ہے تو بدن مین حرارت
محسوس ہوتی ہے اگر برف تھوڑی مقدار مین بار بار دی جاے حتی کہ پیشاب ایکبار جسم سے
خارج ہو جائے تو گرمی نہ معلوم ہو کیونکہ تھوڑی تھوڑی برف بہ تدریج گرمی کو کھینچ لیگی اور اپنی گرمی چھوڑیگا
وقت اسے نہ ملیگا کہ اور برف اندر پہونچ جائیگی پھر وہ آپس مین خلط ملط ہو کر بجاے اسکے کہ گرمی
کو چھوڑے اور اپنی گرمی جسم سے جذب کر لیگی اور جسم مین سردی آجائیگی اور وہ گرمی جو اسنے
لے لی ہے جب پیشاب کے راستے خارج ہو جائیگی تو پھر گرمی ہرگز محسوس نہ ہوگی۔
غسل کا دستور روزمرہ رہنا چاہیے کیونکہ غسل سے کلفت بدن دور ہوتی ہے اور بدن

صاف ہوجاتا ہی بیماری پاس نہین آتی بدن مین پھرتی رہتی ہی گرمیون مین دو دو دفعہ اور جاڑون مین ایک دفعہ ضرور نہانا چاہیے۔ حکماے ہند نے مذہبی طور پر نہانا لازمی قرار دیا ہی اسی واسطے کہ اِس سے تمام تکان دور ہوجاتا ہی۔ گرمیون مین آب سرد اور سردی مین آب گرم سے نہانا مفید ہی غسل سے جسم لطیف اور صاف رہتا ہی کثافت دور ہوتی ہی ورنہ کثافت سے بدبو جسم مین آتی ہی اور کثافت وحشیون کی عادت ہی لطافت کو نہ صرف انسان بلکہ خدا دوست رکھتا ہی چنانچہ اللہ کا کلام ہی ان اللہ یحب المطہرین۔

مکان سونے کا خوب صاف اور ہوادار ہو اور اُسکے نزدیک کسی قسم کی بدبو نہو دھوان والے مکان مین سونا نہایت خطرناک ہی شبنم مین بھی سونا مضر ہی۔ سونے کی حالت مین مُنھ کھلا رہنا نہ چاہیے اور سرھانا کسی قدر اونچا ہو دس بجے رات کے سونا اور چار بجے بیدار ہونا اچھا ہی۔ برہنہ سر اور برہنہ بدن پلنگ سے نہ اُٹھین اور نہ فوراً مُنھ ہاتھ دھوئین۔ بیدار ہونے کے بعد کسی قدر توقف بستر پر رہا ہی تاکہ ہوش وحواس اور قواے دماغی اپنی اپنی جگہ پر قائم ہوجائین بعدہ ضروریات سے فارغ ہون اور ہوا کھانے کو گھر وسیع وپرفضا میدان یا ہرے اگین چمن اور گلزار مین نکل جائین اگر کچھ بھی میسر نہو تو بالاخانہ کی چھت ہی پر ایک گھنٹہ ٹہلین جب ہوا سے دماغ اور دل اور تمام قوی کو تازگی اور فرحت حاصل ہوچکے تو پھر اپنے کاروبار مین مصروف ہون صبح کا کام بہ نسبت اور وقتون کے اچھا ہوتا ہی کیونکہ کل اعضا مین تازگی وقوت آجاتی ہی۔ بروقت طلوع آفتاب جانداروں مین آثار حیات نمایان ہوجاتے ہین اور اپنے اپنے مکانون اور آشیانون سے نکلتے ہین اور جسقدر طلوع بڑھتا جاتا ہی جانداروں کی حرکت قوی ہوتی جاتی ہی لیکن جب آفتاب وسط السما سے مائل بغروب ہوتا ہی تو حرکات مین نقصان اور سکون آتا جاتا ہی حتی کہ بہنگام غروب سب جاندار اپنے اپنے مامن اور مسکن مین چلے جاتے ہین۔ یہ کل حرکات وسکون تاثیرات آفتاب سے تصور کیجاتی ہین۔

علی الصباح پیادہ پا ٹہلنا۔ کسی مہذب کھیل مین دوڑنا کودنا۔ ریاضت کرنا قوی کو مضبوط کرتا ہی اور بدن مین چستی وچالاکی لاتا ہی اور اسوقت کا غور وفکر علوم الہیات طبیعیات۔ فلسفہ وغیرہ مین عقل انسانی کی ترقی کا باعث ہوتا ہی طلبا کے لیے یہ وقت

قدرتی نعمت ہی جس سے زیادہ عمدہ کوئی وقت نہین ہی۔ برسات اور سرما مین سر اور
سینہ کو ڈھانکے رہین کیونکہ موسمی ہوائین مرطوب چلتی ہین لیکن حار مزاج والون کو
کسی قدر آسایش دماغ بھی ملحوظ رہنا چاہیے۔ ایک گھنٹے کا قیلولہ مناسب ہی تاکہ غذا
اپنی جگہ پر پہونچ جائے۔ کھانا کھا کر فوراً چلنا یا دوڑنا یا سوار ہونا یا سو رہنا یا جسمانی
اور روحانی ریاضت کرنا نہایت مضر اور خطرناک ہی۔

قبل از طعام یا وقت طعام استعمال شراب ہرگز نافع نہین ہی شراب سے جو اشتہا محسوس
ہوتی ہی۔ یہ اصلی اشتہا نہین ہی ہان اگر بعد طعام گاہ گاہ دو ایک پیالے پی لیا کرین تو کچھ
مضائقہ نہین مگر شرط یہ ہی کہ شراب عمدہ اور مقوی و مفرح ہو نہ کہ ہندوستانی خراب شراب
صاحبان انگریز شراب بکثرت پیتے ہین یہ دلیل ہمارے لیے کافی نہین کیونکہ اول تو
وہ بچپن سے اسکے عادی ہوتے ہین دوم سردسیر ملک کے باشندے ہین تاہم وہ شراب سے
فائدہ اُٹھاتے ہین یعنی محنت خوب کرتے ہین بخلاف ہمارے ملک والون کے کہ جہان
شراب مُنہہ سے لگی کہ وہ جامہ سے باہر نکل پڑے اگر کوئی مہذب جنٹلمین ہین تو فوراً سو رہینگے
اور جو کوئی تنک ظرف صاحب ہین تو بک جھک اور دنگا فساد مین رسوائی حاصل کرینگے بہر
حال ہندوستانیون کے حق مین جبکہ وہ حکیمانہ خیالات نہین رکھتے شراب ہرگز نافع نہین ہی۔

پوشاک صاف اور اُجلی ہونا چاہیے خواہ کپڑا قیمتی ہو یا اوسط درجہ کا۔ کیونکہ صاف اور
اُجلے کپڑون سے دماغ کو راحت اور فرحت ہوتی ہی اور دماغ ہمیشہ عمدگی پسند کرتا ہی جب
دماغ کو ہر وقت صفائی و عمدگی سے راحت پہونچیگی تو بالضرور عمدہ خیال اور خوش آیند
مطالب پیدا کریگا مکدر اور خراب شی یا نامطبوع جمال سے اسکو ہمیشہ نفرت رہتی ہی جب
انسان کی نظر کسی خراب چیز پر پڑتی ہی تو دماغ فوراً حکم دیتا ہی کہ آنکھین اُس چیز کو نہ دیکھین
اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ جو اس ظاہری مثلاً ناک کان زبان چشم وغیرہ خوشبو اور آواز اور
ذائقہ اور نیک منظر چیز کا اثر فوراً دماغ کو پہونچاتے ہین۔ پاکیزہ پوشاک سے عقل و فکر بھی
تیز ہوتی ہی اور ابواث ہولے کثیر التغیر سے امن رہتی ہی امیر بہ نسبت غریب آدمی کے اسی سبب سے
تیز فہم اور ذہین ہوتا ہی کہ وہ عمدہ پوشاک پہنتا ہی اور اشیاء نو اور اُنکی نظر سے گذرتی ہین

پوشاک محافظ جسم ہی اور مسموم ہواؤن اور لون لپٹ سے بچاتی ہی حرارت عزیزی کی حفاظت کرتی ہی دوران خون بخوبی ہوتا ہی۔ مسامات جسم ہوا سے محفوظ رہکر کشادہ رہتے ہین عرق آتا رہتا ہی۔ بیرونی گرمی وسردی صرف ہوا کی کمی وبیشی وتبدیلی ہی۔ کپڑا ایسا ہونا چاہیے کہ ہر قسم کی ہوا سے محفوظ رکھے عموماً عقلاء دبیز اور موٹے کپڑے کی پوشاک عمدہ قرار دیتے ہین بہ نسبت اُن کپڑون کی پوشاک کے جو مکڑی کا جالا اور پردہ چشم خیال کیا جاتا ہی مثلاً آدھی تن زیب چکن جالی لوٹ ڈور یا ململ وغیرہ۔

گرمی مین سوتی اور سردی مین اونی یا پنبی پوشاک ہونا چاہیے۔ بچون کا سارا جسم ڈھکا رہنا چاہیے نہ کہ صرف اوپر کا دھڑ موسم سرما کی پوشاک جلد تبدیل کرین اور اسکے لیے ستمبر کا مہینا موزون ہی اور سرما کی پوشاک بدلیا اور اسکے لیے اپریل کا مہینا مناسب۔ سردی مین سیاہ پارچہ اور گرمی مین سفید استعمال مین لانا چاہیے کیونکہ کالی چیز پر گرمی کا زیادہ اثر ہوتا ہی اور سفید پر کم۔ ہرچند سب عقلا بالاتفاق ستر عورت کو ضروری جانتے ہین لیکن چست اور ڈھیلی پوشاک مین اختلاف آرا ہی ایک گروہ ڈھیلی پوشاک کو اسلیے پسند کرتا ہی کہ بدن آرام سے رہتا ہی نشو ونما جسم کا بخوبی ہوتا ہی فربہی اور تنوسندی مین مزاحمت نہین ہوتی اور ڈھیلے لباس مین علامت شیر چشمی ہی تنگ و چست کپڑا پہننا مضر صحت ہی تنفس مین دقت ہوتی ہی اور خون بھی بخوبی صاف نہین ہوتا غیر مصفی خون اعضا مین پہونچکر اُنکی پرورش مین فتور ڈالتا ہی۔ کمر کسکر باندھنے سے جگر دبا پڑتا ہی اور مختلف امراض جگر ہی اُٹھ کھڑے ہوتے ہین۔ دوسرا گروہ کہتا ہی کہ چست و تنگ پوشاک سے سستی و کاہلی مزاج مین نہین آتی بدن سڈول رہتا ہی اور طبیعت چست و چالاک بنی رہتی ہی اور چست پوشاک دلیل کفایت شعاری بھی ہی۔ ممالک راجپوتانہ کی عورتین ناف کے تلے لہنگا ڈھیلا باندھتی ہین اس سبب اُنکے پیٹ بڑھجاتے ہین علی ہذا نا موزون اور آرام بخش محرم سے پستان بھی حد سے زیادہ بڑھجاتی ہین۔ یورپ کی لیڈیان ہمیشہ تنگ و چست لباس کو پسند کرتی ہین تاکہ بدن مین پھرتی اور تیزی قائم رہے پوشاک مین عطریات کا ہونا بھی مفید صحت ہی کمرے کو اسے بند کرکے نہ سونا چاہیے خواہ کوئی سا موسم ہو

البتہ سردی مین مجبوری ہی تاہم کمرہ مین روشندان اور دریچون کا ہونا ضروری ہی
تاکہ تازی ہوا ہر وقت آتی رہے - اور کاشش خوابگاہ ایسے موقع پر ہو کہ چاندنی پر نظر
پڑتی رہے کیونکہ ماہتاب سے دماغ اور دل پر بذریعہ حس چشم کے عمدہ اثر مترتب ہوتا ہی
مکان بود باش خوب صاف اور پاکیزہ ہونا چاہیے اور اُسمین ہوا کی بخوبی آمد
ورفت رہے گرمیون مین سرد اور سردیون مین گرم رکھنا چاہیے مکان کے اندر بدبودار
اشیا مہ یا پانی کا گڑھا جسمین مختلف اشیا پڑ ڈال دی جاتی ہین مثلاً روٹی کے ٹکڑے پکے
ہوئی دال ترکاری گھوڑے کی لید کوڑا کرکٹ وغیرہ نہونا چاہیے کیونکہ جب یہ اشیا سڑجاتی
ہین تو ہوا کو خراب و ناقص کرتی ہین سفیدی چونہ یا مٹی کی بھی ہونا ہر سال ضروری ہی
اور وبائی موسم خصوصاً برسات مین گندھک اور لوبان دوسرے چوتھے روز گھر مین
جلانا مناسب ہی اُسکے دھوئین سے ہوا صاف ہوجاتی ہی -
سونے اور بیٹھنے کی جگہ ہر ایک شخص کے لیے کم از کم تین سو مکعب فیٹ ہونا
چاہیے حتی الامکان مکان بلند جگہ اور بلند زمین پر ہونا ضروری ہی کیونکہ پست زمین ہمیشہ
مرطوب ہوتی ہی اور حشرات الارض کا ماوا و مسکن ہی شب مین ایسی جگہ رطوبت زیادہ
ہوجاتی ہی اور ہوا کو خراب کرتی ہی - نیا بنا ہوا مکان چند روز تک خالی چھوڑ دین جب
خوب خشک ہوجائے اور ہوا اُسکے بخارات اور حرارت کو صاف کرچکے اُسوقت بسہولت
آباد ہون مکان مین روشنی کے آنے کا بھی التزام بخوبی ہو یعنی کھڑکیان اور روشندان
بتعداد مناسب رکھے جائین کنوان اور پاخانہ اور اصطبل وغیرہ مکان سے علیحدہ ہونا
چاہیے دیوارون پر استرکاری یا لیس ضرور چاہیے پر لپ یکمنزلہ مکان پر بنیاد دو منزلہ
بنانا نہایت مضر صحت ہی آبادی کے نہایت قریب کثرت سے باغات اور جنگل کا ہونا
مخل صحت ہی اور جہان تک ممکن ہو مکان بود باش میدان اور وسیع جگہ مین بنوائین
نہ کہ شہر اور بندر این کی گنجان گلیون مین جہان روشنی اور ہوا کا مطلق بار نہین -
شاد - ریاضت کے کیا فاعدے ہین -
آزاد - ذری ٹھہرے ہوے - مجھے بھی ایک ننھی سی بات کہنا ہی - ایک نظر یعقوب من

سے چلے جاتے تھے اتفاق سے ایک چھٹی ہوئی بیسوا الٹی چمک کر بولی۔ ای بوتو گنگا رام ست گرو ست شب دت داتا۔ سیتا رام رادھا کرشن۔ ظریف نے جواب دیا ناگ دو جیب بولنگے

جواب محنت کرنے سے جسم مین پھرتی اور چستی رہتی ہی اور اعضا قوی ہوتے ہین محنت سے نہایت چھوٹے چھوٹے ذرات جسم سے خارج ہوتے ہین لیکن جب انسان سوتا ہی تو بجاے ذرات مذکور خون سے بذریعہ اشیاے غذائی نئے ذرات قائم ہوجاتے ہین۔ اسلیے نہ حد سے زیادہ محنت کرنا چاہیے اور نہ بیدار رہنا کیونکہ اس صورت مین ذرات کا اخراج بکثرت رہیگا اور جدید ذرات قائم نہ ہوسکینگے اور جب موجودہ ذرات مین رفتہ رفتہ کمی ہوتی رہی تو انسان بالضرور لاغر و نحیف ہوجائیگا اور جلد دنیا سے کوچ کرجائیگا یہ ذرات کیا ہین؟ وہی غذائی اشیا کا جوہر ہین جو جزو بدن ہوکر شرائین مین طاقت پہونچاتا ہی اور اسی جوہر کو طاقت کہتے ہین۔ زیادہ محنت اور زیادہ بیداری اور کم خورش سے بہت جلد انسان مرجاتا ہی کیونکہ اُسکے ذرات ہر وقت کم ہوتے جاتے ہین۔ البتہ جو لوگ کہ بالکل محنت نہین کرتے اور اچھی اچھی غذائین کھاتے ہین اُنکے جسم مین ذرات زیادہ پیدا ہوتے ہین اور بوجہ عدم اخراج اُنکا جسم نہایت موٹا اور ڈھیلا ہوجاتا ہی۔ حتی کہ ہر شخص بجاے خواہش سیٹھ نا تھو رام بن جاتا ہی اور مُر مُرون کا تھیلا کہلاتا ہی کیونکہ وہ کمزور ہوتا ہی۔ بدن مین ذرات کی تبدیلیون اور آکسیجن کے جذب و کاربونک ایسڈ کے اخراج سے انسان نشو و نما اور صحت پاتا ہی اور حرارت غریزی قائم رہتی ہی حکما کہتے ہین کہ جو آج تمھارا جسم ہی وہ دو مہینے بعد نہ رہیگا نیا جسم قائم ہوجائیگا اور پہلا فنا پائیگا بیشک ریاضت جسمانی و دماغی سے قوائے جسمانی و دماغی مضبوط ہوتے ہین اور ترقی پاتے ہین سستی و آرام سے جسم کے بادی اور ریاحی فضلات تحلیل نہین ہوتے اور جسم کاہل ہوجاتا ہی جسمانی محنت نہ کرنے سے جس طرح سست ہوجاتا ہی اُسی طرح دماغی ریاضت نہ کرنے سے قوائے عقلی کند اور ذہن ناقص ہوجاتا ہی مشق اور ریاضت سے ہمیشہ طاقتون کو استحکام اور ترقی رہتی ہی اسی لیے سرکاری فوجون سے قواعد پریڈ لیجاتی ہی تاکہ بیکار بیٹھے بیٹھے وہ سست اور کاہل الوجود نہ ہوجائین جب انسان کسی کام کے لیے

حرکت کرتا ہی تو اعضا کے خارجی فضلات فرسودہ ہو کر بالضرور بدن سے علیحدہ ہو جاتے
ہین حکمانے ورزش اور ریاضت انسان کی صحت قائم رکھنے والی نہایت ضروری چیز
بیان کی ہی جو لوگ کہ ورزش نہین کرتے اور آرام کے عادی ہین وہ گویا نشو و نما پانا اور
قوی کا مضبوط ہونا نہین چاہتے - ہندوستان مین آرام طلبی اور عیش کا رواج کثرت
سے ہی یہان والے ہمیشہ دولت کی آرزو اس واسطے کرتے ہین کہ عیش و آرام مین بسر کرین
لیکن ممالک یورپ کے رہنے والے محنت کو دولت سمجھتے ہین اور محنت ہی سے دولت پیدا
کرتے ہین عیش و آرام اُنکی نظر مین مقررہ حد سے زیادہ انسان کے حق مین ایک ایسی چیز ہی
جس سے انسانی صفات انسانی خوبیان اور انسانی ہستی کے مزے جاتے رہتے ہین ہمارے
ملک والے آرام کے یہان تک عادی ہین کہ حتی الامکان گھوڑے کی سواری پسند نہین کرتے
بات یہ ہی کہ اس سواری مین بدن کو کسی قدر ریاضت مین رکھنا پڑتا ہی اور یہ سواری سپاہیانہ
اور شجاعانہ سواری ہی وہ لوگ تو فٹن ٹمٹم تام جام اور رتھ وغیرہ مین بیٹھنا چاہتے ہین اور
اگر لیٹنا اور سو رہنا منظور ہی تو پالکی مین سوار ہوتے ہین اب اس کاہلی کا بھی کچھ ٹھکانا ہی
کہ مہذب ممالک کے باشندے تو سپاہیانہ اور بہادرانہ سواری پسند کرین لیکن ہمارے
ہموطن ایسی سواری چاہتے ہین جسمین سوتے چلے جائین اور مردون کی طرح زندون
کے کاندھے پر لدے لدے پھرین - خیر یہ تو مردون کا ذکر ہی آپ نے دیکھا ہوگا کہ یورپین
لیڈی یعنی صاحبان انگریز کی بیویان کثرت سے گھوڑون ہی پر سوار ہوتی ہین وجہ
یہ ہی کہ گھوڑے کی سواری سے بدن مین چستی اور پھرتی پیدا ہوتی ہی اور کل اعضا کو
تحریک پہونچتی ہی اب یہ کتنا کچھ مضائقہ نہین ہی کہ ہمارے یہان مردون پر یورپ کی عورتین
شرف رکھتی ہین اور بمقابلہ انکے حکیمانہ مزاج کے یہان والے جاہل اور وحشی نظر آتے ہین
یہی اسباب تو ہین جنسے غیر ممالک کی قومین ہماری ہستی و تہذیب پر خندہ مارتی ہین -
انسان دنیا مین تجربہ حاصل کرنے اور عبرت اٹھانے کے لیے آیا ہی اور اُسپر فرض ہی کہ
دقائق قدرت مین غور و فکر کرے اور قدرتی فوائد کو اعضا کی حرکت اور جسمانی ریاضت سے
حاصل کرے لیکن یہان بہت سی ایسی طبائع ہین جو ریاضت اور غور و فکر کے نام سے بھی

واقف نہین آئیز جب کسی تہذیب کی تاکید کیجاتی ہے تو برملا یہی جواب دیتے ہین کہ ہمکو گرستی کے
دھندون اور دنیوی تردداتسے خود چھٹکارا نہین کہان کی تہذیب اور کیسا غور و فکر۔
لیکن وہ غلطی مین پڑے ہین اور ہم فوراً سمجھ جاتے ہین کہ قدرت نے انکو چشم بینا گوش شنوا اور دل
دانا نہین بخشا ہے مٹی کی مورت ہین لیکن ناطق او محرک بقول ایک بزرگ کے وحشی طبائع رموز
و دقائق کو کیا جانین وہ حیوان لاالعلم ہین پس کیونکر سمجھین وہ پتھر ہین پس کیونکر اثر قبول کرین
آزاد۔ بھئی ایک دفعہ بڑی دل لگی ہوئی ایک صاحب اپنے دوست کے یہان گئے جاکر
آواز دی دوست کسی کام مین تھے اسلیے خدمتگار سے کہا کہدو گھر مین نہین ہین انھون نے
یہ فقرہ سن لیا خیر واپس آئے اتفاقاً کسی روز انکے یہان وہی دوست آئے آواز دی کہ فلان
صاحب ذری باہر آنا انھون نے دریچہ سے سر نکال کر کہا کہ اس وقت گھر مین موجود نہین دوست
بولے سبحان اللہ آپ خود ہی فرماتے ہین کہ ہم موجود نہین وہ بولے پیر کے دن مین نے
آپ کے خدمتگار کا کہنا مان لیا تھا کہ آپ گھر مین نہین آج آپ میرا کہنا مان لین کہ مین
گھر مین نہین۔
شاد۔ روشنی سے ہمکو کیونکر مستفید ہونا چاہیے اور رات کو اگر تحریر کا اتفاق پڑے
تو کیا احتیاط لازم ہے۔
جواب۔ روشنی سے دنیا کے کاروبار ہی پورے نہین ہوتے بلکہ حیوانات و نباتات کی
بالیدگی اسپر منحصر ہے جو چیز کہ تاریکی مین رہے اور دھوپ اور روشنی سے مستفید نہو
وہ نہ طاقتور ہوگی اور نہ اچھی طرح نمو پائیگی ہندوستانی نوزاد بچے کئی دن بلکہ کئی مہینون
تک مان کی بغل ہی مین کوٹھے اور کوٹھے کے اندر تاریکی در تاریکی مین دبے رہتے ہین
مبادا کسی حاسد کی نظر ہی لگ جائے کوئی خرانٹ آسیب ہی چمٹ جائے مگر انگریزون کے
ننھے ننھے بچے روز پیدایش سے روشنی اور ہوا مین لائے جاتے ہین تاکہ انکی نمو پر عمدہ
اثر پڑے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بچے اندھیرے مین پڑے پڑے زرد اور لاغر و نحیف ہوجاتے
ہین گویا انھون کسی بوڑھے بھوت نے پکڑ لیا اور یہ بچے روز بروز توانا و جسیم ہوتے جاتے ہین
جیسے وکٹوریا باغ کے پودھے۔ تاریکی کے اثر سے فی الواقع ہندوستانی بچون پر آسیب کا

خلل خیال کیا جاتا ہی لیکن ہرگز ایسا نہین ہی بلکہ روشنی اور ہوا سے انکا نا مستفید بنا
اس حالت تک پہونچا دیتا ہی۔

بیمار اور کمزور اور کمسن بچون کے لیے زیادہ روشنی بھی مضر ہی کیونکہ ضعف دماغی کی
وجہ سے عصب نورانی زیادہ روشنی کی برداشت نہین کرسکتا اور یہ قاعدہ کی بات
ہی کہ ہر ایک عضو کو کسی خاص چیز یا عمل کی اُسی حد تک برداشت ہوتی ہی جسقدر کہ اُسکو
مناسب اور موافق ہی۔ آنکھین معمولی روشنی مین اچھا کام دیتی ہین لیکن زیادہ روشنی سے
خیرہ ہو جاتی ہین۔ دھوپ مین بہت رہنے اور شب کو لیمپ کی روشنی سے زیادہ دیر تک
لکھنے سے آنکھون کو بیشک نقصان ہی۔ نہایت سفید اور تابدار اور روشن چیز سے نور چشم
زور سے ٹکر کھا کر لوٹتا ہی اور آنکھون مین جا کر لگتا ہی اس سے بصارت چشم مین فتور پیدا
ہوتا ہی معمولی زور سے زیادہ جب شی پر نگاہ کو زور ڈالنا پڑے وہی شی حق بصارت
مضر ہی جس مکان مین تحریر کی ریاضت کیجاتی ہی وہ مکان صاف اور ہوادار اور گذرگاہ روشنی ہو

نوجوانون کو وہ عینک فائدہ دیتی ہی جو قوت بصارت کے برابر ہو یعنی نہ زیادہ نہ کم۔
جس عینک سے ایک باریک حرف بڑا اور موٹا نظر آتا ہی وہ عینک انجام کو قوت بصارت
گھٹا دیتی ہی اور اس قسم کی عینک لگانے والے لوگ بدون عینک ہرگز تحریر یا پڑھنے کا
کام نہین کرسکتے پس ہماری دانست مین عینک مددگار بصارت ہونا چاہیے۔

بہ نسبت پتھر کی عینک کے کانچ کی عینک نہایت مضر بصارت ہی کیونکہ کانچ مین بالطبع
حرارت ہوتی ہی اور اس حرارت سے بصارت مین کمی آجاتی ہی لیکن پتھر کی عینک ٹھنڈی
ہوتی ہی اور اس سے نگاہ مین ایک گونہ خنکی پہونچتی رہتی ہی اور دماغ بھی تازگی پاتا ہی
کانچ کی عینکون سے بصارت ہی سوخت نہین ہوتی بلکہ دماغ مین اُنسے یبوست اور حرارت
پہونچتی ہی اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ جب دماغ مین یبوست پہونچیگی تو نہ صرف بصارت مین فرق آئیگا
بلکہ اعضاے رئیسہ مین بھی یبوست دوڑ جائیگی کیونکہ دماغ شہنشاہ جسم ہی بہت سی ایسی
قوتین اور خواص ہین کہ دماغ اعضا کو تقسیم کرتا ہی دماغ ایک ایسا رئیس الاعضا ہی کہ
تمام انسانی جسمانی اعضا اسکی متابعت و حکومت قبول کرتے ہین۔ شام کو آکسیجن کا

تا کسی قدر سرد ہو جاتا ہی اور آفتاب غروب ہونے کے بعد قدرتی طور پر حیوانون اور درختون اور در و دیوار سے جو کاربون نکلتا ہی وہ ساری دنیا مین دورہ کرتا ہی اس لیے ایسا کام جس سے دل و دماغ اور بینائی پر زیادہ زور پڑے بعد غروب آفتاب مضر صحت ہی جب تک آفتاب کی روشنی قائم رہتی ہی کاربن کو ٹالتی ہی لیکن دونون وقت ملنے پر اُسکا بڑا تیز اثر ہوتا ہی اور دیکھا گیا ہی کہ اُسوقت عالم مین ایک قسم کی افسردگی پژمردگی اور ہیبت چھا جاتی ہی لیکن تھوڑی دیر بعد چاندنی روشنی سے ہوا کو صاف کر دیتا ہی پس اُسوقت اگر دو تین گھنٹے دماغی ریاضت کیجائے تو کچھ مضائقہ نہین لیکن روشنی کا لحاظ رہے یعنی بہ نسبت لیمپ کی روشنی کے ہندوستانی تیل کی روشنی سے بینائی کو چندان ضرر نہین پہونچتا تاہم روشنی کی مقدار ایسی ہونا چاہیے کہ نہ کم ہو نہ زیادہ اور لو چراغ کی دماغ سے کسی قدر فاصلہ پر رہے اور دھوان چراغ کا آنکھون تک نہ پہونچے جس طرح روشنی مین بہت دور سے لکھنا یا پڑھنا نقصان رسان ہی اسی طرح نہایت قربت سے لکھنا پڑھنا مضر ہی۔ بعض لوگ کاغذ کو آنکھون سے ایسا ملا دیتے ہین گویا اُنھین کچھ سوجھتا ہی نہین ایسی عادت بصارت کے حق مین خراب ہی دماغی ریاضت کرنے والون کو لطیف غذا کھانا دو وقت غسل کرنا دو وقت ہوا کھانا سر پر تیل کی مالش کرانا اور صحبت زنان سے دور رہنا فرض عین ہی - ہر چند کہ دنیا کے رہنے والے شب کو بھی بمنزلہ روز کے چار اور چھ گھنٹے کامل دماغی ریاضت کرتے ہین لیکن فی الحقیقت یہ اُنکی زیادتی ہی کیونکہ قدرت نے شب مخصوص واسطے استراحت ہر ذی روح کے پیدا کی ہی نہ کہ واسطے محنت و ریاضت کے یہان اگر ضرورتاً دو گھنٹے تک بھی کچھ کام کیا جاسے تو بھی کچھ مضائقہ نہین لیکن اس سے زائد البتہ ممنوع اور مضر ہی۔

جس طرح کہ تحریر کا کام باریک ہی اسی طرح سوزنکاری بھی کچھ کم دشوار نہین بلکہ نہایت باریک کام ہی رات کے وقت چھاپہ کی کاپی لکھنا انگلش باریک ٹیپ کی کتاب پڑھنا سوزنکاری نقاشی اور مصوری وغیرہ ایسے مشکل کام ہین جنکے سبب نظر پر بہت زور دینا اور روشنی کی طرف بہت جھکنا پڑتا ہی جس سے دماغ کا خون آنکھون

اثر تا ہی اور بصارت کو نہایت سخت صدمہ پہونچتا ہی اسلیے مذکورہ بالا کام رات کے وقت کرنا ہرگز مناسب نہین ہین ورنہ چند روز مین آنکھون سے بینائی دھو کر بیٹھو رہینگے گو اسوقت طفلی یا جوانی کی طاقت اُمنگ پر ہونے سے بینائی کے نقصانات معلوم نہین ہوتے لیکن جب بعد چند روز نابینا اور بیکار ہوجاینگے اُسوقت افسوس کرینگے کہ یہ کیا ہوا - فی الواقع بصارت ایک بڑی قدرتی نعمت ہی جسکی حفاظت اور قدر انسان پر نہایت ضروری امر ہی -

لکھنے یا پڑھنے کے وقت پھولون گلدستون درختون سبزون اوراسی قسم کی دیگر اشیا کا پیش نظر رہنا ایسا ہی ضروری ہی جیسا کہ بصارت کو قائم رکھنا - اگر اُن اشیا سے کچھ نہو تو مخمل سبز رنگ چادر ہی میز پر پڑی ہو کہ دماغ کو اُس سے تازگی و فرحت ہو پہنچے آنکھون کے لیے خضارت سے بڑھکر کوئی شی فائدہ دینے والی نہین ہی اسلیے اکثر لوگ گملون اور چوگھلون اور کنڈون مین بو دیتے ہین جب درخت بڑے ہوتے ہین تو گملون کو پیش نظر رکھتے ہین تا کہ بینائی کو قوت ہو پہنچے -

گو کہ آفتاب کی روشنی کائنات کی پرورش کرتی ہی لیکن انسان دھوپ کی تاب ہرگز نہین لا سکتا خصوصاً لکھنے اور غور کرنے کا مقام دھوپ مین کچھ بھی نہین ہو سکتا آفتاب کی شعاع مین دماغی ریاضت سے بصارت معدوم ہوجاتی ہی اسلیے خواہ سرمی کا موسم کیون نہو لیکن دماغی ریاضت ہوا دار سایہ مین کرنا مناسب ہی جس سے دماغ کو طراوت ہوپہنچتی رہے - یہ خوب یاد رکھنا چاہیے کہ خواہ کوئی موسم ہو آفتاب کی شعاع سے خون بدن جل جاتا ہی آدمی سیاہ ہوجاتا ہی اور سوداویت پیدا ہوتی ہی آفتاب کے قریب کے ملکون کے باشندے اسی سبب زیادہ سیاہ فام ہوتے ہین کہ انکا خون شدت حرارت سے جل جاتا اور سیاہ ہوجاتا ہی مہذب ممالک کے باشندے ہر موسم مین سر پر چھتری کا سایہ رکھتے ہین اور دھوپ سے بہت کچھ بچے رہتے ہین -

آزاد - بھئی سچ کہا مشرقی ممالک کے باشندے نہایت سیاہ اور کریہ منظر ہوتے ہین ہمارے ایک دوست کی شادی کسی شرقی مقام مین ہوئی سیہ بختی سے عورت

سیہ چردہ اور بدجمال ملی عورت گھر مین آئی اور اپنے خاوند سے بولی کہ صاحب آپ آگے
گھر مین سب بڈھے بوڑھے اور جیٹھ سسر ہین مین کس کس سے سارے دن پردہ کرون
حضرت نے فرمایا ای نیکبخت بی بی براہ مہربانی مجھی کمبخت سے پردہ رکھو اور جسکو چاہے
اپنے جمال رشک قمر سے روشن کر۔

شاد۔ تم تو نرے جانگلو ہو بیچ بیچ مین لٹھ مار دیتے ہو۔ بات کہنے کا سلیقہ نہین
اور بد اخلت سو کیا ہی چاہو۔

آزاد۔ کہین اس بھروسے نہ رہنا کہ مین دہاتی ہون۔ بس ہان کہہ یا ہی تمسے۔ مین
اچھے اچھے شہریون کی لیاقت کی حاضر جوابی و ستائی مین کان کاٹتا ہون۔
سنیئے اینجانب کی سسرال ایک بڑے نامی شہر مین ہی ایک دفعہ ہم سسرال کو گئے
محلہ بھر مین شور ہو گیا کہ لالہ متانت رائے کے داماد فضیلت چند کے بہنوئی۔ بی لیاقت
خاونار۔ موضع اصلاح آباد سے آئے ہین اب کیا پوچھیے جوق جوق تماشائی جمع
ہونے لگے آئے اور ہمارے گرد بیٹھ گئے اسطرح اینجانب کو گھیر لیا جیسے چاند کو
ہالہ گھیر لیتا ہی اب جو نیا شخص آتا ہی وہ پوچھتا ہی کہ بھئی یہ کس نئی دنیا سے آئے
اور یہ کون ہین لوگ جواب دیتے ہین امریکہ سے آئے ہین اور ہمارے سالے ہین
جب اس تقریر کو ایک عرصہ گذر گیا ہم خموشی سے گھبرا اُٹھے اور بہ آواز بلند کہا افسوس
ہزار افسوس انمین مین سب کے سب ہمارے بہنوئی ہی بہنوئی ہین باپ ایک بھی
نہین ایک بوڑھے کھوسٹ جنکے پانون گور مین لٹک رہے تھے عقل سے بے بہرہ
مارے اضطراب کے جھٹ پٹ بولے بیٹا کیون گھبراتے ہو ہم تمھارے اباجان بیٹھے ہین
ہمنے کہا اباجان مہربانی سے اپنے ان داماد ون کو منع کیجیے کہ ہمین نہ چھیڑین بس اتنا
سننا تھا کہ حضرت پیر نابالغ مارے ندامت کے عرق عرق ہو گئے۔ اب آپ نے
سنا کہ ہم کیسے حاضر جواب ہین۔

شاد۔ ہان صاحب اب کچھ موسم کی تبدیلیان بھی بیان کیجیے۔

جواب۔ موسم ہوا اور تاثیرات کواکب کی تبدیلی کو کہتے ہین اور موسم کے ساتھ

طبائع کے مزاج بدل جاتے ہین دیکھو ایک شی ہر موسم مین کسی مزاج والے کو یکسان
مفید نہین ہوتی ۔ موسم سے بالضرور صحت مین فرق آتا ہی اور اُسکے ساتھ اجسام
مین تبدیلیان واقع ہوجاتی ہین ۔ موسم گرما مین ہوا مین حرارت زیادہ آجاتی ہی
ہواے گرم جلد کو قوی کرتی ہی یہی سبب ہی کہ عرق زیادہ نکلتا ہی اس موسم مین
اشیاے حارہ کا بکثرت استعمال نہایت نقصان دیتا ہی البتہ غذاے نباتی اور
سرد تر مفید ہین اس موسم مین دھوپ اور لون سے زیادہ بچنا چاہیے اور شراب
و مرچ و زنجبیل و ادرک و پیاز وغیرہ بالکل متروک کردینا مناسب ہی ۔ ہواے گرم کبد
مین حرارت پہونچاتی ہی اور خشکی لاتی ہی خون کے دورہ کو تیز کرتی ہی اور نبض متواتر
ہوجاتی ہی وجہ یہ کہ آفتاب کی تمازت حد سے گذرجاتی ہی جسکی وجہ کل اعضا اور اعصاب
ڈھیلے ہوجاتے ہین اور یہ قاعدہ کی بات ہی کہ بباعث گرمی کے ہوا کا جسم بھی زیادہ پھیل
جاتا ہی اور یہ ہوا جب بذریعہ تنفس اندر پہونچتی ہی تو نہ خون کو صاف کرتی ہی بلکہ اُسکے
مزاجی اجزا سے خون مین اقسام و انواع کے فساد پیدا ہوجاتے ہین اور خون کو حرارت
دیتی ہی اور اُسکے دماغ مین غشی لاتی ہی ۔ جب آفتاب طلوع کرتا ہی تو نکلتے ہی اُسکی شعاعین
تمام زمین پر پڑتی ہین وہ زمین کی حرارت موجودہ کو اشتعال و ہیجان دیتی ہین اور
تمام حرارت شعاع زمین پر پھیل جاتی ہی اس سبب زمین پر اور زمین کے نزدیک گرمی زیادہ
ہوتی ہی اسقدر گرمی بلندی آسمان پر نہین ہوتی اگر زمین کے برابر اوج فلک پر بھی گرمی
ہوا کرتی تو پرندون کے بچنے کی کوئی صورت نہ تھی چیل آسمان پر اسقدر اونچی چڑھ جاتی ہی
کہ بعض وقت نظر بھی نہین آتی اسکی یہی وجہ ہی کہ بلندی چرخ پر گرمی کم ہوتی ہی ۔ چونکہ اعضا
پر گرمی کا اثر علی وجہ الکمال ہوتا ہی جو طاقت دینے والے تمام اعضا کے ہین اسلیے بدن سست
رہتا ہی اور آرام کو جی چاہتا ہی اور بوجہ سستی و غنودگی کے کمزوری اور بوجہ کمزوری کے ہاضمہ
مین ضعف اور اشتہا مین کمی آجاتی ہی ۔ سردی مین انسان جو غذا کھاتا ہی اُس سے
چربی پیدا ہوکر اعصاب و شرائین مین جم جاتی ہی یہ چربی گرمیو نمین پگھل کر خون مین
ملتی اور غذا کا کام دیتی ہی پس گرمی کے اس عمل سے بھوک اور طاقت مین بالکل کمی

آجاتی ہی اور دوسرا سبب شدت تشنگی کا بھی ہی جس سے اشتہا مین تفریط واقع ہوتی ہی چونکہ گرمی مین پسینا زیادہ آتا ہی اور حرارت موسمی اعضا و اعصاب کو خشکی دیتی ہی اسلیے خون مین آبی اشیا کی کمی سے پیاس زیادہ لگتی ہی اور جو کچھ پانی پیا جاتا ہی حرارت اسکو جذب کر لیتی ہی جب روز بروز چربی گھلتی ہی اور غذا کم ہو جاتی ہی تو جدید طاقت کے پیدا ہونے سے کمزوری پھیل جاتی ہی۔ جب حرارت خون مین زیادہ جوش دیتی ہی تو اُس جوش سے آبی اشیا خون سے جدا ہو کر پسینے کی شکل مین براہ مسامات بدن پر آجاتی ہین اور انکی کمی سے اندرونی حرارت اعضا کو پانی کی خواہشمند بناتی ہی اسی کا نام پیاس ہی اور جب اشیا پسینے کی راہ نکل جاتی ہین تو پیشاب کم اترتا ہی۔ اس موسم مین ٹھنڈائی اور شربت اور عرق گلاب زیادہ فائدہ مند ہی اور پانی کا چھڑکاؤ بھی۔ خصوصاً سرد پہاڑون اور سبزہ زار مقامون مین رہنا مفید صحت ہی اسی لیے صاحبان انگریز نینی تال شملہ منصوری اور کشمیر کے پہاڑون پر چلے جاتے ہین کشمیر ایک پر فضا اور تر و تازہ ملک ہی جسکی عمدگی اور خنکی پر اکثرون نے اقرار کیا ہی ایک شاعر کہتا ہی

هر سوخته جانے کہ بکشمیر در آید — گر مرغ کباب ست کہ با بال و پر آید
ازبسکہ شود جاذب رطوبت عجبی نیست — گر کاسۂ چینی زہوا بر جگر آید

اُن مقامات کی بود و باش اور وہان کی خنک آب و ہوا بہ نسبت یہان کی دواؤن معجونون شربتون۔ اور ٹھنڈائیون کے زیادہ راحت بخش اور قوت افزا ہی۔
بہ نسبت ہوائے گرم مرطوب ہوا زیادہ مضر صحت ہی کیونکہ اسمین مختلف عفونتین اور سڑی ہوئی اشیا کے اجزا شامل ہوتے برسات مین ہوائے گرم مرطوب ہو جاتی ہی اور اُسکی وجہ سے مختلف امراض مثل اسہال ہیضہ اور پیچش وغیرہ پیدا ہو جاتے ہین جس جگہ کہ کثرت کے ساتھ درخت ہون اور جہان کہ ایک مدت تک مینہ کا پانی جمع رہے اور جہان کہ زمین نشیب مین واقع ہو وہان کی ہوا نہایت مرطوب ہوتی ہی گانون یا شہرون مین جہان کہ تال تلیون اور گڑھون مین بہت دنون تک برسات کا پانی جمع رہتا ہی وہان کی ہوا بھی مرطوب ہو جاتی ہی اور اس قسم کی ہوا صحت کے حق مین نہایت خراب ہی مرطوب ہوا سے ایک یہ اثر بھی ہوتا ہی کہ فضلات جسم کم خارج ہوتے ہین یعنی چونکہ اس ہوا مین

حرارت نہین رہتی اسلیے جو پسینا کہ بدن سے نکلتا ہی مرطوب ہوا اُسکو جذب نہین کر سکتی
اور پسینے کا نہ نکلنا گویا ازبس مضر ہی - جہان تک ممکن ہو اُس موسم مین صفائی و لطافت کا
بندوبست رکھین پوشاک مین عطریات اور مکان بود و باش مین صفائی ایسی ضروری شی ہی
جیسی کہ زندگی کے لیے صحت یہی موسم ہی جسکو ہندوستان مین وبائی موسم کہتے ہین -
مختلف امراض اِس موسم مین پیدا ہوتے ہین وجہ یہ ہی کہ زمین سے حرارت کے ابخرے
نکلتے ہین اور مادی اشیا گلتی اور سڑتی ہین ہوا کو خراب کرتی ہین ہر ایک موسم مین
ہوا صاف اور عمدہ ہوتی ہی مگر اسی موسم مین زیادہ بگڑ جاتی ہی - ہم دیکھتے ہین اکثر گھر کے
گرد گندگی اور مکانون مین موریون اور نابدانون کی وجہ سے مختلف غلاظت اور
عفونت کا انبار لگا رہتا ہی مگر کمینون کے مزاج مین اُسکے اصلاح کی اُپج نہین وہ نہین
سمجھتے کہ یہی خرابیان مرض بنکر ہماری جانستان موت بن جاینگی اور صدہا روپیہ برباد
ہوگا - کنوان پاخانہ موریان اور کوڑا کرکٹ مکان بود و باش سے ایک گوشہ پر ہونا چاہیے
عموماً پاخانون کے بنانے مین اس بات کا خیال رکھین کہ گندگی زمین پر نہ گرنے پائے
اور اگر ہر دفعہ پاخانہ پھرنے کے بعد اُسپر تھوڑی سی خشک مٹی ڈال دیجاے تو ہوا صاف
رہ سکتی ہی ہوا کی صفائی پر ہر وقت نظر رہنا چاہیے اسلیے نہ صرف صفائی مکان ملحوظ رہے
بلکہ پلنگ اور بچھونے کی دھونی بھی ہر روز جلائی جاے - برسات مین تر کپڑے پہننا
مینھ مین بھیگنا - ننگے پانون کیچڑ اور پانی مین پھرنا - اور مرطوب ہوا کے دورہ مین عریان
تن رہنا اگر زیادہ نہین تو زہر کی خاصیت جب بھی رکھتا ہی - مرطوب ہوا مین سینا اور
سر کو فلالین کی صدری اور ٹوپی سے حفاظت مین رکھین اور شفقت مکان مین رہین
اور ہر قسم کی احتیاط رکھین مثلاً غذا بقدر خواہش نہ کھاتے چلے جائین اور ثقیل اغذیہ سے
پرہیز رکھین بقولات سے زیادہ انس نہ کرین خصوصاً پھوٹ کھیرے بھٹے وغیرہ کو گھر مین آنے نہ دین
علی ہذا موسم سرما کی احتیاط بھی کچھ کم نہین ہی - اس موسم کے اول و آخر مسہل
لینا چاہیے تاکہ معدہ صاف ہو جائے طب والون کا مقولہ ہی کہ انسان جو کچھ غذا کھاتا ہی
خواہ وہ اعلی درجہ کی ہو یا ادنی درجہ کی اُسکا فضلہ بالضرور معدہ مین باقی رہجاتا ہی ایسا نہین

کہ ادھر غذا کھائی ادھر فضلہ نکل گیا اور جوہر غذا جزو بدن بن گیا بلکہ تھوڑے بہت اجزائے
کثیف ہر روز کی غذا سے باقی رہجاتے ہین جنکا اخراج بدون مسہل ہرگز ممکن نہین مسہل سے
طبیعت صاف ہوجاتی ہی اور دماغ کا تنقیہ ہوجاتا ہی گویا جسم کی ساری کثافت نکل جاتی
ہی جو لوگ مسہل نہین لیتے وہ ہمیشہ دائم المرض رہتے ہین کیونکہ سالہا سال سے جو اجزائے
کثیف معدے مین جمع ہین وہ بسا اوقات بھوک مین غذائیت کا کام دیتے ہین اور
اُنسے سڑنے ہوئے ابخرے اُٹھکر دماغ مین فتور لاتے ہین - بھوک بھی کم لگتی ہی اور بدن
سست رہتا ہی تلیون مین درد ہوتا ہی برسات مین بخشش پیدا ہوجاتی ہی ہمکو تو کوئی
مسہل نہ لینے والا شخص ایسا نظر نہین آتا کہ وہ مختلف بیماریون مین نہ پھنسا رہتا ہو ہماری
قوم مین مسہل لینے کا نہایت ہی کم رواج ہی اور وہ صرف ایک یہ دلیل پیش کرتے ہین
کہ مسہل سے ناتوانی ہوجاتی ہی اور ہمیشہ کے لیے مسہل کی عادت پڑجاتی ہی مگر ہمنے ایسا
شخص نہین دیکھا کہ مسہل کو برائیون کے ساتھ منسوب کرکے تقریر کرے - یہ وحشیانہ
خیال ہی کہ ہم مسہل کی عادت نہین ڈالتے ورنہ جو شخص ذرا بھی عقل رکھتا ہوگا اور
جو انسان کہ غذا کھاتا ہوگا وہ ضرور سال مین کم از کم دو بار مسہل لیگا - جو لوگ کہ مسہل
نہین لیتے وہ وبائی موسم مین جبکہ لوگون کو ہیجان پیدا ہوتا ہی ہیضہ سے جان بحق تسلیم
ہوجاتے ہین اگر زندگی باقی ہی تو بیماری ہی کا صدمہ اُٹھاتے ہین - ہندوستان مین لے
لوگون مین ہمیشہ ضعف رہتا ہی اُسکے یہی اسباب ہین -

ہنگام تغیر موسم بجہت اخراج رطوبت زائدہ وسائر مواد فاسدہ کے ضرور مسہل لینا چاہیے
کیونکہ فضلات کے اخراج سے طبیعت اصلی حالت پر آجاتی ہی اور پھر گویا چھہ مہینے یا سال
بھر کے لیے بیماریون سے چھٹکارا ملجاتا ہی - یہ ہم نہین کہتے کہ کونسا مسہل اچھا ہی ڈاکٹری
یا یونانی - بات یہ ہی کہ جب مسہل کی عادت پڑجاے وہی درست ہی مگر یونانی مسہل سے تصفیہ کامل
ہوجاتا ہی اور بسبب موافقت طبیعت کے یہ مسہل عمدہ اثر کرتا ہی اور توہمات بھی پیدا نہین
ہوتے مگر یہ یاد رکھو مسہل کا لینا اُسوقت جائز ہی جبکہ قمر مقارن زہرہ کے ہو اور زائد النور
ہو اس تحویل کی کیفیت ہر وقت اور ہر جگہ جنتری پنچانگ اور نجومی پنڈتون سے دریافت ہوسکتی ہی

یا جوبوگ کہ علم نجوم سے واقف ہین وہ خود اسکا لحاظ رکھتے ہین یہ امر قابل یقین کرلینے کے ہی
کہ قدرت نے کواکب مین عالم سفلی پر اثر ڈالنے کی حکمت رکھی ہی اگر مذکورہ بالا وقت پر
مسہل لیا جائیگا تو حکما کہتے ہین کہ بینک دست زیادہ آئینگے اور سواد خوب خارج ہوگا
لیکن غیر وقت پر مسہل کا چندان اثر نہوگا اسکا تجربہ ہوا ہی کہ ایک طبیب نے کسی مرض
مادی مین ایک شخص مریض کو مسہل قوی دیا مگر اُس سے اخراج ادے کا تمامہ نہوا اور
مرض نے ازالہ قبول نہ کیا جب اُسی مریض کو برعایت تحویلات خفیف سا مسہل دیا گیا تو
اُسمین دست زیادہ آئے اور اخراج مادہ بھی بخوبی ہوا اور صحت کامل حاصل ہوگئی۔
آزاد۔ دستون کے ذکر پر دست بدست ایک روایت مجھے بھی یاد آگئی لگے دست سن لیجئے
ملا صاحب ایران گئے شاہ کجکلاہ ایران نے سیر اسباب شہی کراکر مرقع تصویر دکھلایا ایک
تصویر حضرت ابو المکارم اکبر شاہ کی جا حضور مین آویزان تھی اسکی طرف اشارہ کرکے ملا صاحب
سے پوچھا کچھ پہچانا یہ کسکی تصویر ہی کہا ہان پہچانا یہ اُس صاحب جاہ وجلال کی تصویر ہی
جسکے رعب سے بندگان حضور کا پاخانہ خطا ہوتا ہی۔
شاد۔ خدا را ذرا لب بند رکھیے بعد ختم اس کلام کے جتنے لطیفے آپکو یاد ہون کہ ڈالیے
مگر قطع کلام نہ کیجیے۔
جواب۔ سردی مین ہوا سے حرارت کم ہوجاتی ہی اسلیے جسم اور اُسکے اعضا بالیدگی
کم پاتے ہین کیونکہ بسبب سردی کے اعضا سکڑے رہتے ہین اور جا بجا جسم مین چربی
جم جاتی ہی اس سبب جلد کی طرف خون کے نہ راجع ہونے سے بدن پر خشکی کچھا جاتی ہی
اور ہوا سے جلد دست و پا پھٹ کر اُس سے خون نکل آتا ہی مناسب ہی کہ ہوا سے بدن
کو بخوبی حفاظت مین رکھین اور چونکہ اعضاے اندرونی کی طرف خون کا رجوع زیادہ
ہوتا ہی اس سبب قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہی اور حرارت عزیزی جوش مین آتی ہی
گرم کھانا مفید ہوتا ہی۔ ہواے سرد جسمی حرارت کو کم اور مضمحل کردیتی ہی اس سبب
بدن پر جاڑا محسوس ہوتا ہی مناسب ہی کہ گرم کپڑا پہنین اور تمام بدن کو ہر وقت
ڈھانکے رکھین اگر بخیال سوخت خون آگ سے نہ تاپین تو آتشدانون سے مکانون کو

گرم رکھین اور روغنی اشیا و گرم مصالحہ کی خورش اکثر رکھین۔ اِن دونون مین چونکہ
اعصاب کو قوت پہونچتی ہی اسلیے کام کو دل چاہتا ہی اور تکان معلوم نہین ہوتا بلکہ کام
کی وجہ سے حرارت غریزی جوش مین آتی ہی یہ موسم گرم و خشک مزاج والون کو نہایت
خوش آتا ہی اور جس طرح جنگ کے دن سپاہی بیدار اور خوش ہوتا ہی اسی طرح ہندوستانی
پوس ماہ کے بدر کی رات کو حار مزاج والے طبعی طور پر فرحت و راحت پاتے ہین خصوصاً
کنوار کے سرد پونون کی رات عجیب قلبی طراوت و فرحت کا سرمایہ ہوتی ہی۔ امرا کے زیادہ
سردی اور کپکپی کا باعث یہ ہی کہ وہ کچھ کام نہین کرتے خالی بیٹھے اعضا کو کمزور اور
سست بناتے ہین چونکہ اعضا کا کام حرکت ہی جب اُنکو کام کی حرکت نہین پہونچتی
کہ جسم مین حرارت کا دورہ ہو اسلیے اُنکو سردی زیادہ محسوس ہوتی ہی اور سردی و
گرمی خاص امارت و تمول کا نام ہی غربا و مساکین کو معلوم بھی نہین ہوتا کہ سردی کیا اور
گرمی کیا دن کیا اور رات کیا۔ بات یہ ہی کہ نفس سرکش کو جسقدر بیجا و حساب راحتین
ملتی ہین وہ اور بھی پانون پھیلاتا ہی ؎ عمر گرانمایہ درین صرف شد ؛ تا چہ خورم
صیف چہ پوشم شتا ؛ حکما و غربا کے لیے یہ موسم واسطے کام کرنے اور انسانی ہستی سے
کچھ فائدہ اُٹھانے کے ہی لیکن زرداران رنگین مزاج کو انگریزی قیمتی شرابون انواع
و اقسام کی گزک اور لوزیات وغیرہ اور نفیس غذاؤن اور پری تمثال معشوقون سے
مزے اڑانے کے لیے ہی ؎ حرام باد بجز یار گلعذار قدح ؛ فدائے بادۂ لعل کنم ہزار قدح
بدنرش اس موسم مین نہایت مفید ہی اور بقدر طاقت کام بھی زیادہ کرنا بہتر ہی محنت
کرنے سے نہ صرف دولت حاصل ہوتی ہی بلکہ انسان کی تندرستی اور صحت اُسپر موقوف
ہی۔ چونکہ شدت سرما باعث فتور عقل و مزاحم بالیدگی جسم ہی اسلیے گرم پوشاک و ستر
عورت کا اہتمام بخوبی رکھین۔ برفستانی مقامات کے آدمی ہمیشہ کم عقل و جاہل ہوتے ہین
اور قد و اندام مین بھی چندان ناموزون نہین ہوتے۔ ممالک روس مین ایک مقام
سیبیریا ہی وہان کثرت کے ساتھ ہر وقت برف گرتی ہی گورنمنٹ روس سے جب
کبھی کسی مجرم کو سخت سزا دی جاتی ہی تو مجرم مذکور سیبیریا بھیجدیا جاتا ہی اس سے غایت ہی

کہ مجرم کو برف سے نہایت سخت ایذا اور تکلیف پہونچے - مغربی ممالک مین بہ نسبت شرقی ممالک
کے برف بہت گرتی ہی لیکن ہندوستان مین تینون موسم اپنا پورا دورہ کرتے ہین اِس
سبب یہان احتیاط ہر موسم واجب ہی - بعض وقت جب سردی کا زیادہ زور ہوتا ہی
تو اعضا کمزور ہو کر سست ہو جاتے ہین اور اسلیے انسان کا میلان طبع خواب و آرام
کی طرف زیادہ ہوتا ہی اعتدال کی سردی البتہ عمدہ ہی - سردی سے حرارت عزیزی دب
جاتی ہی اور وہ دوسری ہیئت لیکر اپنے خواص اور سہارے سے گذر جاتی ہی - سرما کی بارش اور
بھی سردی کو ترقی دیتی ہی اسوقت مین آگ سے تاپنا بہتر ہی کیونکہ آتش کی حرارت مقابل
کو فوراً گھول دیتی ہی اور جیسے ہوسے خون کو رقیق کرتی ہی بعض وقت ہاتھ کی انگلیان
ایسی کھچ جاتی ہین کہ قلم پکڑنا محال ہوتا ہی اسکی یہی وجہ ہی کہ سردی سے اعضا سمٹ
جاتے ہین اور خون کا دورہ کم ہو جاتا ہی جو اپنی جگہ پر جم جاتا ہی اور اسکی حرارت
دب جاتی ہی اسلیے شرائین کمزور اور بے طاقت ہو جاتی ہین پس بمقتضاے مزاج
گرم اشیا اور گرم پوشاک کا استعمال اس موسم مین ضرور ہی -

شاد - بچون کی پرورش کسطرح ہونا چاہیے - بیٹھے کے کیا اسباب ہین بیان کیجیے -

آزاد - اول ایک بات میری سن لیجیے - ایک شاعر نے بادشاہ کو عرضی مین پیر و مرشد
برحق لکھا بادشاہ ناراض ہوے اور فرمایا کہ یہ الفاظ بہ شان خدا چاہیے نہ بہ شان بندہ
شاعر نے کہا حضور غور کرین مین نے بیجا نہین لکھا پیر و مرشد برحق خاص بندہ ہی کی
شان مین آتا ہی بادشاہ اسکی عقلمندی پر خوش ہوا - اسی طرح میان محسن اپنے خدمتگار
کی دانائی پر خوش ہوے تھے اور وہ روایت یون ہی کہ محسن نے خدمتگار کو ایک روپیہ
دیا اور کہا ہمارے نام کی مہر کھدوا لا چار آنہ حرف لگیگا وہ مہرکن کے پاس پہونچا اور کہا یار آنہ
لو اور مہر پر (محسن) کندہ کردو لیکن جیم کا نقطہ مجھسے پوچھکر کھودنا مہرکن نے (محسن) کھودکر
پوچھا کیا کہتا ہی کہا یہ کہتا ہون جیم کا نقطہ سین کے پیٹ مین رکھدے - غرض کہ چار آنہ
آقا کو واپس لا کر دیے - بھلا اب ایسے خدمتگار کہان ہین -

جواب - بچون کو بہت میٹھا کھلانا مضر ہی اور بار بار انکا منھ چلتا رہنا بھی انکے اندر

اوڑا ہی گیرے صاف اور معطر رکھنا چاہیے اور لوبان اور گندھک کی دھونی دیتے رہیں
ون دینا مناسب ہی بہت محنت کرنا بہت کھانا اور تنگ جگہ یا جماعت مین بیٹھنا کل امور موش
مرض ہیضہ ہین اِنسے اجتناب بہر نوع واجب ہی اور چونکہ ہندوستان مین ناقص اشیا کی
خرید و فروخت کا رواج عام ہو گیا ہی مثلاً دودھ مین پانی گھی مین چربی آٹے مین لکڑی
کا برادہ ملا دیتے ہین وعلیٰ ہذا القیاس اسیلیے وبائی موسم مین اشیا کو دیکھ بھالکر استعمال
مین لانا چاہیے اور پانی خوب صاف اور عمدہ پینا مناسب ہی۔

کثرت کے ساتھ برنج کی خورش ہرگز نافع نہین بلکہ اس سے بادی بڑھتی ہی۔ باسی
لے ہوے دودھ سے ٹیفائڈ بخار پیدا ہوتا ہی۔ تمباکو کا رواج ہندوستان مین زیادہ ہی
ہر چند کہ یہ ایک شی مضر ہی اس سے اکثر پھیپھڑے کی بیماریان پیدا ہوتی ہین اور سستی
لاتی ہی لیکن عام موسمون کی مرطوب خاصیت کو دفع کرنے کے واسطے عمدہ ہی خصوصاً
وبا کے موسم مین بس نافع ہی ۱۸۴۲ء مین جب کثرت سے یورپ مین وبا ہیضہ پھیلی
تجربہ سے معلوم ہوا کہ جو لوگ چرٹ پیتے تھے وہ کم ضائع ہوے علیٰ ہذا القیاس ۱۸۶۹ء کی
وبا سے ہندوستان مین حقہ پینے والے لوگ بخار اور ہیضہ سے اکثر امن مین رہے
اس سال اس شدت سے بخار اور ہیضہ نے دورہ کیا تھا کہ سولہ لاکھ سولہ ہزار سو دس آٹھ
آدمی صرف اضلاع ممالک مغربی و شمالی مین تلف ہوے۔

یہان تک جو کچھ ہمنے بیان کیا اسکو روزمرہ برتاؤن کی درستی کا اتالیق سمجھو
حتی الامکان کوئی علمی مسئلہ بیان مین نہین آیا جسکے سمجھنے اور عمل کرنے مین دشواری
ہو ہم صرف یہ چاہتے ہین کہ قوم مین جو کچھ بدپرہیزیان اور بیجا نب صحت بے پروائیان
پھیل رہی ہین وہ ہمارے اِس بیان کے رو سے دور ہون۔

مین اپنے ناظرین کی سمع خراشی اور سامعین کی دردسری زیادہ پسند نہین کر سکتا
صرف توجہ دلاتا ہون کہ تندرستی ہزار نعمت ہی اسی کے واسطے دنیا کے تمام عیشونکی
آرزو کیجاتی ہی ورنہ کل کائنات انکی نظر مین ہیچ ہی۔ بیمار آدمی کسی کام کا نہین رہتا
اور جو امور کہ صحت مین اسکو دلچسپی کا ذریعہ تھے وہی بیماری مین سوہان روح

ہین

ہوجاتے ہین۔ بیماری سے آدمی بے طاقت ہونے کے سوا مفلس اور بے زر بھی ہوجاتا
اور عزیز و اقارب کی نظر مین بیسار و فات کھٹک اٹھتا ہی۔ افسوس ہی کہ اکثر لوگ بیماری
کی خواریون کو اپنے ہاتھ جمع کرتے ہین اور بیماری سے قبل صحت کی قدر نہین کرتے
ہر ایک بیماری ابتدا مین مانند ایک چھوٹے منبع کے ہوتی ہی جسکا روکنا اور بند کرنا
نہایت سہل ہی لیکن رفتہ رفتہ وہ منبع مانند ایک بڑے دریا کے ہوجاتا ہی جسکا روکنا
ہرگز انسانی طاقت کا کام نہین۔ ایک بڑا حکیم اپنی قوم کے امرا کو صلاح دیتا ہی کہ وہ
اپنی اولاد کو کھلے ہوے مقامون پر رکھین اور اگر کچھ ہنو تو سال مین چند ماہ تک
صرف پہاڑ مین بھیجین غایت یہ ہی کہ ہر امر پر ہوا کی صفائی ملحوظ رہے اور تنگ
مقامون مین بود و باش نہ رکھین کیونکہ عمدہ ہوا انسان کی زندگی ہی۔
ہندوستان مین شاید ہی کوئی مقام ہوگا جہان حفاظت تندرستی مین بڑے
بڑے نقص نہ موجود ہون چونکہ پانی بین کی بیقدری سے بالضرور زید بیمار ہوگا اور
رفتہ رفتہ مر جائیگا اسلیے یہ کہا جائیگا کہ زید نے خودکشی کی پس حفظ صحت کے عام نتائج
سے لوگون کو نفع حاصل کرنا چاہیے۔
جو ہندو کہ اپنے مردے کو جلا دیتے ہین وہ اچھا کرتے ہین کیونکہ سوخت نعش سے
ہوا کے تمام خراب اجزا دور ہوجاتے ہین اور جہان تک یہ دھوان پہونچتا ہی ہوا کا
مزاج صاف ہوجاتا ہی یورپ بالخصوص امریکہ مین کثرت کے ساتھ نعش کا جلانا
مروج ہوتا جاتا ہی مگر دریا مین بہانا یا زمین دفن کرنا البتہ صحت کے لیے مضر اسباب
ہین یہ وہ اسباب ہین جنکی اصلاح سالہاسال تک نہین ہوسکتی۔
قوم مین اکثرت کے ساتھ عیاشی اور شراب خواری کا رواج ہی جسکا نتیجہ ہمیشہ یہ
رہا ہی کہ نہایت چھوٹی چھوٹی عمر مین آدمی مرتے چلے جاتے ہین۔ جانورون اور
پرندون کی مجامعت کا قدرت نے ایک خاص وقت مقرر کیا ہی مگر حضرت انسان کے
لیے کل وقتون کا پھاٹک مباشرت کے لیے کھلا ہی ایک کتا شاب زمستان مین دیوانہ
شہوت ہوجاتا ہی مگر انسانی شہوت عجیب مرغ دست آموز ہی کہ ہر وقت بدست اختیار موجود

خدا سے دعا ہے کہ ہماری قوم کو عقل و تمیز دے کہ وہ اپنے ذاتی منافع کی قدر کرے اور صحت جسمانی کو انسانی زندگی کا ذریعہ اور دنیا کی کل نعمتوں کا معطی سمجھے۔

آزاد۔ بیان میں کچھ پھیکا پن معلوم ہوتا ہے جیسے چراغ سحری کا نور۔ شاید خاتمہ قریب ہے۔ بہتر ہے کہ اب خاموش ہو رہیے ع۔ کہ ہست از ہر چہ گوئی خامشی بہ ۔ میں بھی رخصت ہوتا ہوں لیکن ایک بات یاد رکھیے انسان خود اپنا معلم ہے اور مجبوری انسان کی حاکم ہے۔

شاد۔ واہ آپ تو چل بھی دیے درمیان ٹھہرو میں بھی چلتا ہوں کوئی رخصتی لطیفہ نہ ہوگا کیا؟

آزاد۔ ایک بخیل آقا نے جھنجھلا کر ملازم سے کہا جی میں آتا ہے ایک چپت دون وہ بولا بس رہنے دیجیے دنیا آپ سیکھے ہی ہیں ایک فقیر کہا کرتا تھا کہ کل فعال خدا ہیں جانب اللہ ہیں ایک روز کسی ظریف نے فقیر کو ڈھیلا مارا وہ پھر کر پیچھے دیکھنے لگا ظریف نے کہا پیچھے کیا دیکھتا ہے تجھے خدا نے مارا یہ عقیدہ کیسا فقیر بولا بابا بات یہ ہے تجھ کو خدا ہی نے مارا لیکن میں دیکھتا ہوں درمیان میں منہ کس کا کالا ہوا۔ رخصت!!

خاتمۃ الطبع الجامع

بعد ثنا حکیم علی الاطلاق و نعت سرور آفاق جویندگان صحت جسمانی اور طالبان لذات زندگانی کو مژدہ خرد افزا اس زمان فیض اقتران میں نسخہ نایاب عجائب الاجواب ذخیرہ پند و نصیحت مجموعہ اندرز و موعظت امراض جہل کے لیے دار و شفا و اصحاب خرد کو شربت طرب افزا بستر عوارض غفلت سے بیماروں کا اٹھانے والا اصحاب سلیم الطبع کو شوق حفظ صحت بڑھانے والا جسکے پڑھنے سے ہر خرد و کبیر کو فوائد بیشمار حاصل ہوں اور کل دنیا و بیرانی زندگی کی اچھی بری باتوں کے جاننے میں کامل ہوں مستغنی عن الصفات مسمی بہ آب حیات مصنفہ شاعر جادو بیان ماہر شیرازبان جسم و جان سخن کامل ہر علم و فن سپہ سالار [illegible] صاحب بلاغت انشا پرداز حکیمانہ خیال موجد مضامین عدیم المثال موجد اصناف و [illegible] جناب منشی کاشی پرشاد صاحب متخلص بہ نادان داؤ گنجی خلف الصدق دیوان سری لال صاحب متوطن داؤ گنج ضلع ؟ نہایت اہتمام و مزید انتظام سے بتحریک مصنف ممدوح مطبع نامی منشی نولکشور واقع لکھنؤ میں بار دوم ماہ جون ۱۸۸۸ء مطابق ماہ ذی قعدہ ۱۳۰۵ھ طبع ہوکر مطبوع خاص و عام ہوا